روح کی ماحولیات

(Ecology of the Soul)

اور

مثبت تصوف

(Positive Mysticism)

دو اہم خطبات

از

سنت راجندر سنگھ جی مہاراج

(Ecology of the Soul)

(Positive Mysticism)

روح کی ماحولیات
اور
مثبت تصوف

دو خطبات

از

سنت راجندر سنگھ جی مہاراج

فہرست

پہلا باب

رُوح کی ماحولیات

دُوسرا باب

مُثبت تصوف

روح کی ماحولیات

پچھلے چار دہوں کے دوران دُنیا نے کہیں زیادہ سائنسی اور تکنیکی ترقی دیکھی ہے۔ جس کی نظیر ماضی کی تمام تر مُندرج تاریخ میں نہیں ملتی۔ سائنسدانوں نے مذکورہ مدّت میں ایسے متعدد اُصول منکشف کیے ہیں، جن پر خُود قدرت کا دارومدار ہے۔ جُوں جُوں قُدرت کے اسرار اُن پر ظاہر ہوتے ہیں، اُسی قدر زیادہ اُنہیں اس عالم کی تکمیل حیرت زدہ کرتی ہے۔ نتیجہ کے طور پر اب بیشتر سائنسدانوں نے یہ اعلان کیا ہے کہ یہ کائنات اتفاقاً ظہور پذیر نہیں ہُوئی۔ بلکہ یہ کسی نہایت ہی اعلیٰ طاقت کی تخلیق ہے۔

قُدرت کا مکمّل تناسُب

قُدرت مکمل تناسب کی حامل ہے۔ ہماری دُنیا، ہمارے ماحولیات اور خود قُدرت ایک زندہ جاوید نظام پر قائم ہے، اور یہ تمام ایک دوسرے پر انحصار رکھتے ہیں۔ چُنانچہ اشیائے مرئی میں جائے وقوع اور فاصلے کے ظاہری تناسب کو بنظرِ غائر دیکھا جائے تو ان میں کوئی تفریق یا تکرار نظر نہیں آتی۔ خود زندگی ایک واحد اکائی دکھائی دیتی ہے۔ یہ ایک جیتی جاگتی بیدار حقیقت ہے۔ جسے خود اُس خالقِ حقیقی نے اپنے مُبارک ہاتھوں سے تخلیق کیا ہے۔ اور اُس کے انسانی جامہ میں رُوح پھُونکی ہے۔

قُدرت کا مکمل تناسب جو لکھو کھا برسوں سے ہمارے کُرۂ ارض پر زندگی کو برقرار رکھے ہوئے ہے آج خود اُسی ٹیکنالوجی کی بدولت بڑھتے خطرات سے دوچار ہے، جس کے

نتیجہ کے طور پر "جدید دُنیا" عالمِ وجود میں آئی ہے۔ ہر روز یہ خبریں ہمارے سامنے آرہی ہیں کہ ماحولیات نئے خطرات سے دوچار ہے۔ جس فضا میں ہم سانس لیتے ہیں، جو پانی ہم پیتے ہیں اور جس دھرتی میں اُگا ہوا کھانا ہم کھاتے ہیں، وہ تمام آلودگی سے لبریز ہیں۔ حتّیٰ کہ خود وہ کُرۂ ہوائی جو ہماری زمین کا محافظ ہے وہ تک خطرات سے دوچار ہے۔ ہمارے کُرۂ ارض کو درپیش یہ خطرہ کسی ایک مُلک یا اس کے کسی ایک حصّے کی وجہ سے نہیں ہے۔ ہمیں ایک عالمی مسئلہ کا سامنا ہے۔

آج پُوری دنیا کے لیے ماحولیات بہت بھاری تشویش کا باعث بن گئی ہے۔ ماحولیات کو انگریزی زبان میں "ECOLOGY" کہتے ہیں جو یونانی زبان کا لفظ ہے۔ یُونانی زبان میں "OIKOS" کا مطلب ہے "گھر"، بمعنی رہنے کی جگہ۔ لفظ "OLOGY" کے معنی ہیں "کا مطالعہ"، چنانچہ ECOLOGY لفظ کے حقیقی معنی ہیں "ہمارے گھر یا ہمارے رہنے کی جگہ کا مطالعہ"۔ آج جب ہم اپنے رہنے کی جگہ کا مطالعہ کرنے کی بابت سوچتے ہیں تو ہمارا خیال زمین اور مادرِ قدرت کی جانب جاتا ہے۔ اگر ہم چاہیں تو اس مطالعہ کو چار حصّوں میں تقسیم کرسکتے ہیں:۔ قدرت کے ادوار (چکّروں) کو سمجھنا — آلودگی کے اثرات سے آگاہ ہونا — کائنات کو پھر سے اُس کی حقیقی خوبصورتی عطا کرنے کا فن سیکھنا — قُدرت کی پاکیزگی کو محفوظ رکھنے کے طریقوں کو عملی سانچے میں ڈھالنا — ہم ان چار علاقوں کو اس طرح بھی معنون کرسکتے ہیں:۔ قُدرتی دَور۔ آلودگی۔ بحالیات اور تحفّظ۔

قُدرتی دَور: لفظِ ماحولیات کو سمجھنے کا ایک اور راستہ بھی ہے۔ سنتوں اور صُوفیوں نے ہمارے گھر یا رہنے کی جگہ کو فطری جسم کہا ہے، جسے خود پرماتما نے بنایا ہے۔ اس گھر کے اندر آتما (رُوح) رہتی ہے۔ ہمیں گرنتھ بتاتے ہیں کہ آتما کے اس نواس [illegible] ہماری ذمّہ داری

ہے۔افسوسناک بات تو یہ ہے کہ عام طور پر ہم نے اپنے رُوحانی فرائض کے تئیں توجہ نہیں دی۔ اور اس فانی دُنیا کے سُکھوں پر ان فرائض کو قربان کر دیا ہے۔

> قُدرت کا مکمل تناسب جو صدیوں سے ہمارے کُرۂ ارض پر زندگی کو برقرار رکھے ہوئے ہے، اُس ٹیکنالوجی کی وجہ سے ہی مخدوش ہو رہا ہے جس نے جدید دُنیا کی تشکیل کی ہے۔

میں رُوح کے ماحولیات کا تجزیہ کرنا چاہوں گا۔ داخلی اور خارجی ماحولیات پر بھی انہی چار اُصولوں کا نفاذ ہوتا ہے۔ قُدرت کی مانند رُوح پر بھی بنیادی اُصول اور اَدوار لاگو ہوتے ہیں۔ ہمیں اس امر کی آگہی ہو سکتی ہے کہ آلودگی ہماری انتر آتما پر بھی کیسے اثرانداز ہو سکتی ہے، جیسے کہ اُس کا اثر ہمارے آس پاس کے ماحول پر ہوتا ہے۔ ہم سیکھ سکتے ہیں کہ کس طرح قُدرت اور ہم خود اپنی ذات کو پھر سے اُن کی حقیقی خوبصُورتی عطا کر سکتے ہیں۔ اور ہم اپنی رُوحانی پاکیزگی کو برقرار رکھنے کے طریقوں کی مشق کر سکتے ہیں۔

زندگی کی تمام اشکال مِل کر ایک مکمل حیات کی صُورت اختیار کرتی ہیں۔ بُنیادی قوانین اور اَدوار سے وجود ظہور پذیر ہوتا ہے۔ فِطرت میں زندگی کا چکر ایک دوسرے سے مکمل وابستگی کی ایک مثال ہے۔ سمندروں سے پانی بُخارات کی صُورت میں فضا میں پہنچتا ہے۔ اگرچہ اس دَوران وہ خود میں شامل تمام غیر مصفّا عناصر اور معدنیات کو سمندر میں ہی چھوڑ جاتا ہے۔ بُخارات بادلوں میں تبدیل ہو جاتے ہیں، جو اُڑ کر اُوپر پہنچ جاتے ہیں۔ جوں ہی یہ بادل ٹھنڈی ہوا سے ٹکراتے ہیں تو وہی پانی بارش کی بُوندوں یا برف کی صُورت اختیار کر کے زمین

پر برستا ہے۔ جن سے زندگی مالامال ہوتی ہے۔ لاانتہا صدیوں سے یہ چکر چل رہا ہے۔ اور اتھاہ سمندروں سے پانی کو دھرتی پر لاتا ہے تاکہ حیوان و انسان تازہ پانی پی سکیں اور پیڑ پودے ہرے بھرے رہیں۔

اپنی تمام تر ترقیاتی کامرانیوں کے باوجود حضرتِ انسان ایسی کوئی ٹیکنالوجی وضع نہیں کر پائے جسے عمل میں لا کر اُس طرزِ عمل کا جواب پیدا کیا جا سکے جس کے ذریعہ ہرے پودے سُورج کی روشنی، کاربن ڈائی اوکسائڈ اور پانی کو خوراک اور آکسیجن میں تبدیل کرتے ہیں۔ اس سیدھے سادے طریقِ کار کے ذریعے زمین کو آکسیجن کی تازہ سپلائی جاری رہتی ہے۔ جو پُوری زندگی کے لیے لازمی ہے، اور اناج کا ایک کبھی ختم نہ ہونے والا ذخیرہ مُہیّا کرتی ہے۔

جس طرح زمین کی گہرائیوں میں کوئی ہیرا دفن ہوتا ہے، یا زمین کی سطح سے بہت نیچے قیمتی تیل کے ذخیرے موجود ہوتے ہیں، بالکل اسی طرح ذہن، مادّے اور موہوم کی تہوں کے پیچھے ہماری انتہائی بیش قیمت رُوح رہتی ہے۔

قُدرت کا ایک مکمل خاکہ ہے۔ حتّیٰ کہ موت بھی نئی زندگی لانے میں معاون ہوتی ہے۔ جب پودے اور جانور مر جاتے ہیں تو اُن کی گلی سڑی لاشیں فصلوں کے لیے درکار ضروری کھاد مُہیا کرتی ہیں۔ لکھوکھا سالوں کے بعد گلا سڑا کچرا کا مادّہ توانائی دینے والے منجمد ایندھن کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔

پرماتما نے ہماری زمین پر جو ماحولیاتی نظام پیدا کیا ہے وہ یکسر یکتا ہے۔ چنانچہ ہمارے شمسی نظام میں صرف ہمارے سیّارے پر ہی زندگی موجود ہے۔

قدرت کے دیگر چکروں مثلاً آبی دَور۔ پودوں کا دَور اور منجمد ایندھن کا دَوہد کی مانند آتما یا رُوح کا بھی چکر ہے۔ آتما کا سفر کائنات کی تخلیق سے شروع ہوا، جو ہمیشہ سے حرکت میں ہے۔

گرنتھوں سے معلوم ہوتا ہے کہ شروع میں صرف پرماتما تھا۔ وہ آگہی کے مسرتِ کامل سمندر کی مانند تھا۔ تب اُس نے ایک سے انیک (لاتعداد) ہونے کا فیصلہ کیا۔ اس وچار سے ایک مُرتعش تحریک شروع ہوئی۔ جس سے دو نظریات، روشنی اور آواز وجود میں آئے۔ تمام گرنتھوں میں اس روشنی اور آواز کو مختلف ناموں سے پُکارا گیا ہے۔ ہندو گرنتھوں میں انہیں "نادا اور جیوتی یا سُروتی" کہا گیا ہے۔ بودھ گرنتھوں میں انہیں "گونجدار روشنی" سے تعبیر کیا گیا ہے۔ قدیم چینی اسے "ٹاؤ" اور یونانی اسے "لاگوس" کہتے ہیں۔ بائبل میں اسے "کلام الٰہی" کہا گیا ہے۔ شروع میں کلام تھا۔ اور کلام خُدا (پرماتما) کے ساتھ تھا۔ کلام ہی خُدا تھا۔ مسلمان اِسے کلمہ یا کلام قدیم کہتے ہیں۔ صُوفی اسے بانگِ آسمانی یا صوتِ سرمدی کہتے ہیں۔ سِکھ اسے نام یا شبد کہتے ہیں۔ (THEOSOPHICAL SOCIETY) والے غیبی آواز کہتے ہیں۔ یہ کلام یا نام قوتِ اظہار میں پرماتما تھا۔ اس نے وجود کی کئی سطحیں ہموار کیں۔ جنہیں سچ کھنڈ کی خالصتاً دھارمک سطح سے دھارمک و مادی سطح پر لایا گیا۔ اس پر انسان اور دیگر تمام جاندار اقسام کو معرضِ وجود میں لایا گیا۔ یہی وہ تخلیقی قوت ہے جو اس عالم کو کمال خوبی و یگانگت سے چلاتی ہے۔ جو سیاروں کو خلا میں اور ستاروں کو آسمانوں میں برقرار رکھے ہوئے ہے۔

رُوح اس تخلیقی اُصول کی روشنی ہے۔ یہ ہمارے اندر کی ایک اکھنڈ جوت ہے۔ جب تک یہ جوت شریر میں موجود رہتی ہے شریر جیوت رہتا ہے۔ جُونہی یہ جیوتی شریر کو تیاگ دیتی ہے۔ منشیہ مرجاتا ہے۔ جب پرماتما نے اِس

سرشٹی کی رچنا کی تھی اُس نے اس جیوتی کو سوئم سے الگ کر کے یہ سنسار رچا تھا۔ اس طرح آتما کا چکر شروع ہوا۔ تب سے لے کر آتما تخلیق کی مختلف سطحوں کو آباد کر چکی ہے۔ یہ ایک سے دوسری شکل میں نواس کرتی رہتی ہے۔ جب ایک وجود ختم ہو جاتا ہے یہ دُوسرے میں منتقل ہو جاتی ہے۔ جس طرح موسم سرما میں جب کوئی پودا مر جاتا ہے تو پھر سے موسم بہار میں اُگ آتا ہے۔ اسی طرح آتما ایک سے دُوسرے وجود میں منتقل ہوتی رہتی ہے۔ یہی آواگون یا تناسخ ہے۔ جب ایک زندگی پُوری ہو جاتی ہے تو آتما نئی شکل میں دُوسرا جیون شروع کر دیتی ہے۔ قُدرت میں کوئی کمی واقع نہیں ہوتی۔ آتما جو بھگوان کی ایک جیوتی ہے کبھی نہیں مرتی، جس طرح خود ایشور امر ہے۔ چنانچہ یہ جیوتی ایک سے دُوسرے جیون میں منتقل ہو جاتی ہے۔

پرماتما نے آتما کو سوئم سے الگ کرتے ہوئے، آتما کی سوئم میں واپسی کا راستہ بھی رکھا ہے۔ جو نام یا شبد کے ذریعہ پُورا ہوتا ہے۔ مگر تخلیق کو وضع کرتے وقت ایسا رُوحانی عمل ہوتا ہے کہ آتما کو اپنے ماضی کے وجود کا کچھ یاد نہیں رہتا، تاوقتیکہ اس کے رُوحانی ارتقا کی تکمیل نہیں ہو جاتی۔ اگر ہم اپنی ہر سابق زندگی کو یاد رکھ سکیں گے تو ہماری موجودہ زندگی سابقہ رشتوں کی یادداشتوں سے اس قدر اُلجھ جائے گی کہ ہمارے موجودہ تعلقات کو نبھانا نہایت دشوار ہو جائے گا۔ ہم اپنے پُرانے والدین، بیوی اور بچّوں کو ڈھونڈتے رہیں گے۔ چُنانچہ جب بھی کوئی آتما ایک نیا جنم لیتی ہے تو وہ فراموشی کے بادلوں میں لپٹ جاتی ہے۔ حتیٰ کہ وہ اپنے رُوح ہونے کی حقیقی نوعیت تک کو بھُول جاتی ہے کہ وہ سوئم ایشور کا ہی ایک بندُو ہے۔ فراموشی کے اس عالم میں آتما اپنے بارم بار جنم لینے کے چکر میں من اور شریر کو پہچانتی ہے۔ اپنے منبع کی طرف واپسی کی بجائے وہ

سنسار کی رنگینیوں میں ہی کھو جاتی ہے۔

ہمارے حقیقی وجود کا گیان ہماری انتر آتما کی عمیق گہرائیوں میں دبا ہوا ہے۔ بالکل اُسی طرح جیسے ہیرا دھرتی کی کئی پرتوں کے نیچے دفن ہوتا ہے۔ یا تیل کا ذخیرہ زمین کی اتھاہ گہرائیوں میں موجزن ہوتا ہے۔ چُنانچہ ہماری آتما مادہ اور تصوّرات کی گہرائیوں میں دبی ہوئی ہے۔ ہمیں چاہیئے کہ اپنے اس عظیم ترین وسیلے کو اپنے موجودہ جیون کے دَوران کھوج نکالیں۔

کثافت

ہَوا اور پانی کی مانند آتما کی بھی اپنی ایک فطری خوبصورتی ہے۔ یہ پرماتما کے جوہر سے ہی بنی ہے۔ پرماتما پریم ہے۔ جس طرح پرماتما پریم ہے اُسی طرح سے آتما ہے۔ اور پرماتما کو پانے کا مارگ بھی پریم ہی ہے۔

لکھو کھا برسوں سے ہماری دھرتی پر صاف سُتھری ہوا اور تازہ پانی موجزن ہے۔ مگر ہمارے سیّارے پر پیدا شدہ خرابیوں کے نتیجہ کے طور پر یہ قدرتی وسائل بھی ناپاک ہو گئے ہیں۔ ہم اپنی ہوا، پانی اور زمین کو خراب کر رہے ہیں حتیٰ کہ ہم نے زمین کی آکسیجن والی پرت۔ اس کے جنگلات اور اس کے جانوروں کو تباہ کر دیا ہے۔ اسی سے ہم نے آتما کی فطری پاکیزگی کو زہریلا بنا دیا ہے۔

جب آتما کسی مادّی جسم میں رہتی ہے تو اسے ایک جسمانی ذہن اور اعضا کے ذریعہ کام کرنا پڑتا ہے۔ ہم میں سے بہت لوگوں کا وچار ہے کہ ہماری عقل ہمارے دماغ میں رہتی ہے۔ جبکہ دماغ محض ایک آلہ ہے۔ جیسے کوئی پیچیدہ کمپیوٹر ہوتا ہے۔ جس کے ذریعہ آتما کام کرتی ہے، اور بیرونی دنیا سے سے رابطہ قائم کرتی ہے۔ شریر اور دھیان کے پیچھے کام کرنے والی مشینری آتما

ہے۔ اِن دونوں پر آتما کا قابو ہونا چاہیئے۔ جب کہ کیفیت اس کے قطعاً برعکس ہے۔ اب آتما پر دھیان کا قابو ہے۔ جو سنسار کی رنگا رنگ دلچسپیوں میں کھوئی ہوئی ہے۔

دُنیا کے نظاروں اور وچاروں، دلکشی اور لذّتوں وغیرہ وغیرہ نے ہماری توجہ اپنی جانب کھینچ رکھی ہے۔ جو آتما کی بیرونی تصویر ہے۔ نتیجہ کے طور پر شریر کے نَو۹ دروازوں کے راستے ہماری توجہ باہر کی طرف منتقل ہوگئی ہے۔ یہ نَو دروازے دو آنکھیں۔ دو کان۔ دو نتھنے۔ مُنہ اور دو نیچے کے اعضا ہیں۔ ذہن (مَن) خوشیوں کا رسیا ہے۔ اس نے ہماری تمام تر توجہ، ہمارے احساس کو دُنیاوی خواہشات میں غرق کر دیا ہے جس کے نتیجہ کے طور پر ہم اپنے (سچے) آپ کو بھُول گئے ہیں۔

ہم اپنی زندگی دُنیاوی عیش و آرام اور خوشیوں میں بتاتے ہیں۔ ہم نے سمجھ لیا ہے کہ ہمارے جیون کا مقصد دولت اکٹھا کرنا اور دُنیاوی آسائشوں، تعلقات اور نام و نمود کو حاصل کرنا ہے۔ ہم اس بات کو بھُول جاتے ہیں کہ مرنے کے وقت ان میں سے کوئی بھی ہمارے ساتھ نہیں جاتے گا۔ یہ سب اسی طرح اوجھل ہو جائیں گے جس طرح صحرا میں سراب۔ جس طرح ہم دنیا میں آئے تھے اسی طرح یہاں سے چلے جائیں گے۔ اور یہ سب کچھ یہیں دھرا رہ جائے گا۔

بہت سے لوگوں کو اس بات کا احساس بہت دیر سے ہوتا ہے۔ پاک و صاف رُوح پر دنیاوی خواہشیں اور عالمی خوشیاں گرد کی مانند جم جاتی ہیں۔ آواگون کے اس چکر میں ہماری آتما دُنیاوی خیالات میں اس قدر رلین ہوگئی ہے کہ ہم اسے پہچان نہیں پاتے۔ اگرچہ ایسی کچھ خوش نصیب آتمائیں بھی ہیں

جو ایک جاگرتی کا احساس رکھتی ہیں۔ اُنہیں اس بات کا احساس ہوتا ہے کہ زندگی کی رُوحانی اہمیت بھی ہے۔ یہ آتمائیں جیون مرن کے چکر سے چھٹکارا پانے اور امر ہونے کی اندرونی خواہش کی جانب گامزن رہتی ہیں۔ جب یہ سوالات ہمارے مَن میں پیدا ہوتے ہیں کہ ہم کون ہیں۔ ہم یہاں کیوں آتے ہیں اور ہم کہاں جائیں گے تو ایک رُوحانی چنگاری پھوٹتی ہے۔ جب تک ان سوالات کا جواب نہیں مل جاتا ہمیں چین نہیں ملتا۔ ہماری آتما کی اتھاہ گہرائیوں سے ایک سچّی پُکار اُٹھتی رہتی ہے اور ہم ایشور سے اُس کی کرپا اور رہنمائی کے لیے پُکار کرتے ہیں۔

رُوح کی خوبصُورتی کی بحالی

ماہرینِ ماحولیات جو ہماری کثیف ہوا اور آلودہ پانی کو پھر سے پاکیزگی عطا کرتے اور تیل کی دھارا میں پھنسے ہوئے جانوروں کو اس خرابی سے آزاد کرتے ہیں، ہمارے زمانہ کے ماحولیاتی ہیرو اور ہیروئنیں ہیں۔ ہماری دنیا میں رُوح یا آتما کو پاک وصاف کرنے والے ماہرین بھی موجود ہیں۔ ان ماہرین یا مہاتماؤں نے رُوح کی حقیقی خوبصُورتی کو محسوس کیا ہے۔ اور وہ اس آلودگی سے بھی متواتر اُن متلاشیوں کو کھوجتے رہتے ہیں جو ان دُنیاوی خواہشوں میں پھنسے ہُوئے ہیں۔ تاکہ انہیں آزاد کیا جا سکے۔

ان ماہرین کو ہم سنت یا صُوفی، پیغمبر اور رُوحانی پیشوا کہتے ہیں، جو وقت وقت پر دُنیا میں آتے ہیں۔ وہ مہان آتمائیں اُن تمام کثافتوں سے پاک ہوتے ہیں جو آتما کو ناپاک کرتی ہیں۔ وہ دُوسروں کو بھی پاک صاف کرنے کی اہلیت رکھتے ہیں۔ اُنہوں نے اپنی آتما کو جسمانی قید سے آزاد کر لیا ہے۔ اور وُہ اس پاک و

صاف رُوحانی شاہراہ پر گامزن ہیں جو سیدھا واپس پرماتما کی طرف جاتا ہے۔ سنت مہاتما، رُوحانی پیشوا آتما کی پُکار سُن سکتے ہیں جو آزاد ہونے کے لیے بے قرار ہے۔ ایک رُوحانی پیشوا ہی ہمیں سچّا اور قُدرتی راستہ دِکھا سکتا ہے۔ وہ ہمیں خود کا جائزہ لینا سکھاتا ہے۔ تاکہ ہم من، مادّہ اور تصوّر کی اُن تہوں کو آتما سے اُتار سکیں۔ وہ یہ سب کُچھ ہمیں رُوحانی روشناسی اور دھیان لگانے کا طریقہ سکھا کر کر سکتا ہے۔

دھیان لگانا

اپنی انتر آتما کی طرف اپنا تمام تر دھیان لگانا، دُنیاوی خیالات سے اپنی ساری توجہوں کو ہٹانے کی سائنس کا ہی دوسرا نام ہے۔ ہم سیکھتے ہیں کہ کس طرح ہم اپنے حواس یا اِندریوں کو بیرونی خواہشات سے ہٹا کر اپنے اندر کے ایک نُکتے پر مرکوز کر سکتے ہیں جسے دسواں دُوار (دروازہ) کہتے ہیں۔ جسے تیسری یا واحد آنکھ بھی کہا جاتا ہے یہ ہماری دونوں بھنوؤں کے درمیان پُشت پر واقع ہے۔ بُہت سے گرنتھوں میں اسے "اجنا چکر"۔ دسواں دُوار۔ دِویہ چکشو اور بائبل میں واحد آنکھ کہا ہے۔ "اگر تمہاری واحد آنکھ ہے تو تمہارا سارا جسم نُور سے بھرپور ہوگا۔" اسی دروازہ سے ہی موت کے وقت آتما شریر کو چھوڑ جاتی ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ جب کوئی شخص موت سے ہمکنار ہوتا ہے تو ایڑی سے اُوپر تک اس کا سارا شریر بے حِس ہو جاتا ہے۔ اُس کی توجہ بالآخر آنکھوں پر مرکوز ہو جاتی ہے۔ اِس سے پہلے کہ وہ آخری سانس لے آنکھیں اُوپر کو اُٹھ جاتی ہیں اور پھر وہ شریر کو چھوڑ جاتا ہے۔ موت کے وقت وہ نُقرئی تعلق جو آتما کو شریر سے جوڑے ہوئے ہوتا ہے ٹوٹ جاتا ہے۔ دھیان کے وقت

یہ برقرار رہتا ہے ۔ اور آتما شریر میں لوٹ آتی ہے ۔ اس طرزِ عمل کو "جیتے جی مرنا"
کہتے ہیں ۔ چنانچہ سینٹ پال نے کہا ہے "میں روز مرتا ہوں"۔ سنت مہاتما
دن کے دَوران کئی بار مرتے ہیں ۔ وہ اپنے شریر کو چھوڑ جاتے ہیں اور اپنی مرضی
کے مطابق واپس آجاتے ہیں ۔

دھیان کے وقت ہم اپنی توجہ تیسری یا واحد آنکھ پر مرکوز کرتے ہیں ۔ گورو
ہمیں دھیان کے دو طریقے سکھاتا ہے ۔ جن کی مدد سے آتما کو شریر سے الگ
کردیا جاتا ہے ۔ جو داخلی (اندرونی) روحانی سنسار میں پرواز کرنے لگتی ہے ۔
ان طریقوں کو سمرن اور بھجن کہتے ہیں ۔

سمرن کے لیے ہمیں کسی ایسے ڈھنگ سے بیٹھنا چاہیئے جو نہایت سہل ہو
اور ہم دیر تک بیٹھ سکیں ۔ ہمیں بہت سہولت سے مگر بیداری سے بیٹھنا ہے ۔
سمرن کے لیے گورو ہمیں پانچ شبد دیتا ہے ۔ جنہیں ہمیں ذہنی طور پر دوہرانا ہے ۔
یہ شبد ہمارے من میں ٹھہراؤ پیدا کرنے میں مددگار ہوتے ہیں ۔ من کی فطرت
ہے کہ آتما کو دنیاوی دلچسپیوں کی طرف لے جاتا ہے ۔ یہ کبھی اُس آدمی یا اُس
جگہ یا مسئلہ کی طرف جاتا ہے یا کبھی اِدھر اُدھر دوسری طرف جاتا ہے جب ہم دھیان
کے لیے بیٹھتے ہیں تو من بغاوت کرتا ہے اور آتما کو نج انوبھو کرنے سے روکتا ہے ۔
یہ آتما پر اپنا قابو پانے کی بھرپور کوشش کرے گا ، اور اس کے لیے کئی چالاکیوں سے
کام لے گا تاکہ آتما تیسرے نیتر پر مرکوز نہ ہو سکے ۔ مگر گورو کے سکھائے ہوئے
پانچ شبدوں کا بار بار سمرن من کو تیسرے نیتر پر مرکوز ہونے میں مددگار ہوگا ۔
پانچ ناموں کو بار بار دُہرانے کے عمل کو سمرن کہتے ہیں ۔

یہ نام یا شبد ہی جو کہ ساری سرشٹی کی تخلیق کا باعث ہیں ، تیسرے
نیتر پر ہمارا انتظار کرتا ہے ۔ جب ہم اپنا دھیان تیسرے نیتر پر مرکوز کردیتے

ہیں تو آتما روشنی میں سمونے لگتی ہے۔ آہستہ آہستہ آتما شریر سے آگہی کی طرف اُٹھنے لگتی ہے۔ تب شریر بے حس ہوجاتا ہے اور ہماری آتما بیدار ہوجاتی ہے اور ہم داخلی ستاروں، چاند اور سُورج کے مناظر سے گزرتے ہیں۔ تب ہمارے سامنے گورو کی پاک اور مُنوّر صُورت ظاہر ہوتی ہے۔ وہ ہمیں پرماتما کی طرف واپس جانے کے سفر میں ہمارا رہبر اور ساتھی ہوتا ہے۔ ہم اُسے دیکھتے ہیں اور اُس کے ساتھ اُسی طرح باتیں کرتے ہیں جیسے ہم (اپنی جسمانی) دُنیا میں کرتے ہیں۔ ہم سُندرتا، روشنی اور دِویہ پیار کے چکروں کا انوبھو کرتے ہیں جن کا ہمیں اسی دنیا میں رہتے ہوئے کچھ پتہ نہیں ہے۔ اس جسمانی حلقے کے ساتھ ہی ساتھ اندرونی وجود بھی موجود ہیں۔ جسمانی حلقے میں مادّہ کے ساتھ آگہی کا نہایت تھوڑا سا جُزو بھی شامل ہے۔ دُوسرا حلقہ رُوحانیت کا ہے، جس میں آگہی کا زیادہ عنصر ہوتا ہے۔ تیسرے حلقہ میں آگہی اور مادّہ یکساں طور پر موجود ہیں۔ چوتھا حلقہ ایسا ہے جس میں آگہی زیادہ اور مادّہ کمتر ہے۔ پانچواں حلقہ سچ کھنڈ کہلاتا ہے، جو حقیقی علاقہ ہے جہاں آگہی ہی آگہی ہے۔ اس علاقے میں کوئی مادّی ملاوٹ نہیں ہے۔ یہ وہی جہان ہے جہاں پر پرماتما سے ہمارا ملاپ ہوجاتا ہے۔

ہر داخلی علاقہ میں نُور اور گُونج محدود طور سے موجود ہے، جو ان علاقوں میں سے گزرتے ہیں۔ پرماتما سے آنے والا نور اور اُس کی گونج ہر علاقے سے گزرتی ہوئی جسم میں داخل ہوتی ہے۔ چونکہ ان تمام علاقوں کی مختلف حدود ہیں اسی وجہ سے نور اور گونج مختلف ڈھنگ سے ہم تک پہنچتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر ہم ایک لاٹھی کو ہوا میں، لکڑی یا لوہے پر ماریں گے تو مختلف طرح کی آوازیں پیدا ہوں گی۔ اسی طرح ہمارے شریر کے اندر موجود ہر الگ علاقے

میں مذکورہ ایشوری لہر کا مختلف طریقوں سے اثر ہوتا ہے۔ پہلے علاقے میں یُوں محسوس ہوتا ہے جیسے ایک ساتھ ہزاروں شمعیں جگمگا رہی ہوں۔ دوسرے میں ہم چڑھتے ہوئے سُرخ سُورج کو دیکھتے ہیں۔ تیسرے علاقے میں دس ہزار چاند کے برابر روشنی دِکھتی ہے۔ چوتھے میں ہمیں دِکھائی دیتا ہے کہ ایک لاکھ سُورج دوپہر کے وقت چمک رہے ہیں۔ پانچویں میں اربوں کھربوں سُورجوں کی روشنی جگمگاتی نظر آتی ہے۔

عبادت کی دوسری پریکٹس بھجن کہلاتی ہے۔ اس میں ہمارا دھیان آتما کے نواس پر مرکوز ہوتا ہے اور ہم اندرونی گونج سُنتے ہیں۔ گورو ابتدا میں نام دان کے وقت ہمارے اندرونی کانوں کے پردے کھولتا ہے، تاکہ ہم ایشوری لے کو سُن سکیں۔ یہ ایشوری لَے پرماتما کے ظہور کی قوت ہے، جس سے پُوری کائنات معرضِ وجود میں آئی ہے۔ اس ایشوری لَے کو سُن کر، آتما جو پرماتما کا ہی جوہر ہے اُس کی کشش میں آجاتی ہے۔ اور ہم اُن اعلیٰ مراحل میں جا سکتے ہیں جن کی تفصیل اُوپر بیان کی گئی ہے۔

بھجن کی مشق کے دَوران ہمارے اندرونی کانوں میں پرماتما کی آواز سُنائی دیتی ہے۔ پرماتما کی آواز اُوپر سے آتی ہے۔ مگر چونکہ ہم مَنُشیہ ہیں اس لیے ہمیں صرف اپنے دائیں یا بائیں طرف سے ہی آواز سُنائی دیتی ہے۔ چُنانچہ جو آواز اُوپر سے آتی ہے تو ہمیں یُوں لگتا ہے جیسے یہ آواز دائیں طرف سے آرہی ہے۔ بائیں طرف سے آنے والی آوازیں غلط طاقتوں کی ہوتی ہیں، جو ہمیں نیچے کی طرف لے جاتی ہیں۔ دائیں طرف سے آنے والی آواز، جو درحقیقت اُوپر سے آتی ہے سچّی طاقت، پرماتما کی طرف سے آتی ہے جو ہماری آتما کو اُسی کی طرف لے جائے گی۔ ایک رُوحانی گورو ہماری آتما کی ایشوری لَے

کے ساتھ جوڑ دیتا ہے۔ جب ہم بھجن پر بیٹھتے ہیں، تو گورو کی شِکشا کے مُطابق ہم اپنے انگوٹھوں کو اپنے کانوں پر لگا دیتے ہیں۔ اس طرح ہم باہر کی تمام آوازوں کو روک دیتے ہیں تاکہ ہمارے بھجن میں خلل نہ پڑے۔ جب ہم اپنا دھیان اپنی آتما کے آسن پر جما دیتے ہیں۔ تب ہم ایشوری لَے سُننا شروع کر دیتے ہیں۔ اور اُس میں مگن ہو جاتے ہیں۔ ہم اپنا دھیان اپنے سامنے جما دیتے ہیں اور آواز سُننے لگتے ہیں۔ اگر ہم اپنے بائیں طرف سے کوئی آواز سُنتے ہیں تو ہم اُس پر کوئی دھیان نہیں دیتے۔ ہم دائیں طرف سے آنے والی آواز سُنتے ہیں۔ ہم اس کے پیچھے نہیں جاتے کیونکہ یہ مدھم ہوتی چلی جائے گی۔ اس کی بجائے ہم اپنی توجہ اپنے سامنے جما دیتے ہیں۔ پھر یہ آواز زیادہ سے زیادہ زور دار ہوتی چلی جائے گی۔

جُوں جُوں ہم اپنی جسمانی چیتنا سے اُوپر کی طرف اُٹھتے جائیں گے اور رُوحانی دُنیا میں کھونے لگیں گے تو آنے والی آواز سے ہمیں پتہ چلتا جائے گا کہ ہم کس حد میں سے گزر رہے ہیں۔ اگر گھنٹی بجنے کی آواز آتی ہے یا شنکھ کی آواز سُنائی دے تو اس کا مطلب ہے کہ ہم پہلی حد میں ہیں۔ اگر بجلی کڑکنے یا ڈھول کی آواز آتی ہے تو سمجھ لیں کہ دُوسری حد میں ہیں۔ اگر وائلن کی آواز سُنائی دے تو تیسری حد اور فلوٹ یا بانسری کی آواز چوتھی حد اور بیگ پائپ کی آواز کا مطلب ہے کہ ہم پانچویں حد میں پہنچ گئے ہیں۔

بھجن کی اوستھا میں ہم اندرونی روشنی اور آواز میں جُوں جُوں ڈوبتے جائیں گے اُسی قدر زیادہ مرحلوں اور رچناؤں کو ہم پار کر جائیں گے۔ جس وقت ہم سب سے اُونچی منزل پر پہنچ جائیں گے تو ہماری آتما چلّا اُٹھے گی "میں وہ ہُوں"، "اہم برہم اسمی"، یا سوہانگ۔ ہر نام کا مطلب ہے کہ یہ

ایشور کا سا جوہر ہے ۔ بالآخر ہم اُس منزل پر پہنچ جاتے ہیں جہاں پرماتما کا نواس ہے ۔ جو سچ کھنڈ یا مقامِ حقیقت ہے ۔ جہاں آتما واپس پرماتما میں جا ملتی ہے ، قطرہ سمندر میں مل جاتا ہے اور پھر سمندر بن جاتا ہے ۔ روشنی کی ایک کرن سُورج میں شامل ہوکر سُورج بن جاتی ہے ۔

بعض لوگوں نے پرماتما میں مدغم ہوجانے پر اظہارِ تشویش کیا ہے کہ اس کا مطلب ہے آتما کا ختم ہوجانا ۔ لیکن ایسی بات نہیں ہے ۔ ہماری اپنی پہچان ختم ہوجانے کی بجائے ہمیں پرماتما کی لامحدود آگہی حاصل ہوجاتی ہے ۔ ہم زندگی کا مکمل اتحاد دیکھنے لگتے ہیں ۔ ایک مرتبہ جب ہم پرماتما میں مل جاتے ہیں تو ہمیں سب میں اُسی کا نور نظر آنے لگتا ہے ۔ ہم زندگی کا مکمل باہمی تعلق دیکھ لیتے ہیں ۔ اس احساس کے ساتھ ہی تمام جانداروں جن میں چھوٹے سے چھوٹے کیڑے مکوڑوں سے لے کر ہر غنچے اور پھول شامل ہیں ، کے ساتھ گہری محبّت کا جذبہ پیدا ہوجاتا ہے ۔ کسی صُوفی نے لکھا تھا ؎

سچّا سنت پھُولوں سے ہی
محبّت نہیں کرتا
وہ تو کانٹوں سے بھی
پریم کرتا ہے

ہم دیکھتے ہیں کہ یہ ساری تخلیق خُدا کی ہی کاریگری ہے ۔ ایک مرتبہ جب ہمیں اندرونی روشنی اور لَے کا سیدھا تجربہ ہوجاتا ہے تو ہمیں اس امر کا احساس ہوجاتا ہے کہ ہم جسم نہیں بلکہ رُوح ہیں ۔ ہمیں احساس ہوجاتا ہے کہ ہمارے اندر ایک اعلیٰ ترین حقیقت مخفی ہے ۔ ہمارے سچّے گھر کو جانے کے ہمارے سفر کی یہی ابتدا ہے ۔

ایک سچّا گورو یا یوگی ہمیں ایسی تعلیم دے سکتا ہے جس کے ذریعہ کئی جنموں کی غلاظت دُور ہو سکتی ہے۔ دو طریقے ہیں جنہیں اختیار کرنے سے بہت تیزی سے ہم پاکیزہ ہو سکتے ہیں۔ یہ ہیں نام (بھجن) کا جَل اور اخلاقی زندگی۔

ایک بار جب ہمیں ریاضت کا ڈھنگ سکھا دیا جاتا ہے اور ایشوری نَے اور روشنی سے ہمارا تعلق جوڑ دیا جاتا ہے۔ ہمیں چاہیئے کہ ہم ہر روز داخلی مشقوں کا سلسلہ جاری رکھیں۔ گوروؤں نے اُپدیش دیا ہے کہ ہم روز اپنے معمول کے کاموں میں سے کچھ وقت اپنے اندر موجودہ خدا سے رابطہ قائم کرنے کے لیے نکالیں۔ جتنا زیادہ ہم ایشوری نَے کو سُنیں گے جو ہمارے اندر موجود ہے، اتنا ہی زیادہ ہماری آتما پاک وصاف ہوگی اور دنیاوی اثرات سے بچی رہے گی۔

گوروؤں نے دُوسرا اُپدیش دیا ہے کہ ہم اپنی زندگی کو اخلاقی طور سے معیاری بنائیں۔ ہمیں اپنے رُوحانی سفر کو ترقی پزیر بنانے کے لیے غصّے، ہوس، لالچ، موہ اور انا پر قابو پانے کی ضرورت ہے۔ یہ وہ پانچ کثافتیں ہیں جو آتما کی شُدھتا پر قابو پالیتی ہیں۔ یہ ہمارا دھیان دُنیا کی طرف کھینچتی ہیں۔ جب ہم ان پانچ اوگنوں کا جائزہ لیتے ہیں تو اس نتیجے پر پہنچتے ہیں کہ یہ سب ہمارے دھیان کو فانی اور دُنیاوی خوشیوں کی طرف لے جاتے ہیں۔ اپنے احساس کو تسکین دینے کی خواہش سے ہوس کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ نام و نمود، مال و دولت کے انبار لگانے وغیرہ جیسی خواہشات لالچ کو جنم دیتی ہیں۔ جب ہمیں ان میں سے کچھ بھی حاصل ہو جاتا ہے تو پھر ہم انہی کے ہو کر رہ جاتے ہیں اور تمام رُوحانی قدروں اور اپنی رُوحانی نوعیت وغیرہ کو یکسر بھلا دیتے ہیں۔ دُنیاوی کامیابیوں سے انا کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ ہمیں اپنی دولت کا گھمنڈ ہو جاتا ہے۔ ہم دُنیاوی قابلیت اور طاقت پر ناز کرنے اور اترانے لگتے ہیں۔

اِن پانچ منفی خوبیوں پر قابو پانے کے لیے گوروکی شِکشا ہے کہ ہم اپنے من کا حساب کتاب رکھیں۔ پُوری تاریخ اس بات کی مظہر ہے کہ بہت سے بڑے لوگ اس بات کا دھیان رکھتے تھے کہ وہ اپنا اگلا دن کس طرح آج کے مقابلے پر بہتر بنائیں گے۔ سنت کرپال سنگھ جی نے سائینٹیفک لائنوں پر ایک ایسی ڈائری رکھی ہوئی تھی۔ اپنی انتر آتما کا جائزہ لینے سے ہمیں ہر روز کے وچار، شبد اور عملوں کا گیان ہو جاتا ہے اور ہم ایسے تمام اعمال کو نکال پھینکتے ہیں جو ہمارے رُوحانی راستے میں اڑچن بنتے ہیں۔ اس ڈائری میں عدم تشدد، سچائی، پاکیزگی، انکساری اور بے غرض خدمت کے کالم ہوتے ہیں۔ ان میں سے کُچھ کالموں کو وچار، الفاظ اور عمل کے مزید خانوں میں بانٹ دیا جاتا ہے۔ سونے سے پہلے ہر شام ان خیالات، الفاظ اور اعمال کا جائزہ لیا جاتا ہے، اور اس امر کا اندراج کیا جاتا ہے کہ ہم کتنی مرتبہ ہر درجہ میں ناکام ہوئے ہیں۔

اس طرح ہمارے سامنے خامیوں کی ایک واضح تصویر آجاتی ہے جس سے آتما کی کیفیت واضح ہوتی ہے۔ اس طرح ہم اگلے دن اپنی رُوحانی بہتری کے لیے تصفیہ کرتے ہیں۔

سنتوں نے اخلاقی زندگی پر زور دیتے ہوئے اسے رُوحانیت کے لیے پہلا قدم بتایا ہے۔ سنت کرپال سنگھ جی کہا کرتے تھے کہ صحیح معنوں میں انسان ہونا بہت مُشکل ہے۔ لیکن اگر ایک مرتبہ ہم اس معیار پر پُورے اُتر جائیں تو خُدا کو پالینا ہرگز دشوار نہیں ہے۔ اس کے لیے ضرورت اس امر کی ہے کہ آدمی اپنی زندگی کو مکمل طور سے پلٹ ڈالے۔

جب عظیم رُوحانی رہنما سوامی دیانند جی کا دیہانت ہوا تو اُن کے شِشیہ پنڈت گورو دت کو سوامی جی کی سوانح حیات قلم بند کرنے کا کام سونپا گیا۔

جُوں جُوں سال گزرتے گئے، گورودت جی سے پُوچھا جاتا کہ اُس کام کی کیا کیفیت ہے۔ اور وہ اس کا ایک ہی جواب دیتے کہ وہ اپنا کام پوری محنت سے کر رہے ہیں۔ جب کافی عرصہ گُزر گیا تو لوگوں نے بے چین ہو کر پوچھا کہ اب تک کتنے صفحے لکھے جا چُکے ہیں۔ اور کتنے باقی رہتے ہیں۔ شری گورودت نے جواب دیا کہ اُنہوں نے سوامی جی کی سوانح حیات کا ابھی تک ایک بھی صفحہ قلم بند نہیں کیا۔ کسی سنت مہاتما کی سوانح عمری لکھنے کے لیے بہترین طریقہ یہ ہے کہ لکھنے والا خود اپنی زندگی میں اُن نظریات و محاسن کو شامل کرے۔ شری گورودت اپنے گورو کے دیہانت کے بعد سے ہی اس سلسلے میں عمل کرنے پر جُٹ گئے تھے۔ مگر ظاہر ہوتا ہے کہ اُنہوں نے یہ سمجھ لیا تھا کہ اس کے لیے محض ایک جیون ناکافی ہوتا ہے۔

عظیم تر رُوحانی بلندیوں کے نشہ اور جوش کی وضاحت کرنے کے لیے الفاظ قطعاً ناکافی ہیں۔ یہ وہ ناقابلِ بیان حسین ترین مناظر ہیں جن کا ہم اس دُنیا میں تصوّر بھی نہیں کر سکتے۔

ہمارا کُرۂ ارض جس کا ماحولیاتی سلسلہ ایک دُوسرے پر انحصار کرتا ہے، اگر اسے برقرار رہنا ہے تو ہمیں پُوری مخلوق کے ساتھ میل ملاپ رکھنا چاہیئے۔ میرے نزدیک ماحولیات کا مفہوم یہ ہے کہ اگر ہم اپنی دُنیا کے ماحولیات کو پاک وصاف رکھنے کے لیے کچھ کرتے نہیں ہیں، تو اس کا مطلب یہ ہُوا کہ ہم کو کسی دُوسرے کی کوئی پروا نہیں ہے۔ اگر ہم اپنے کُنبہ کا دھیان رکھتے ہیں، اگر ہم اپنے پڑوس کا خیال رکھتے ہیں تو ہم ماحولیات کو زہریلا کرنے والا

کوئی عمل نہیں کریں گے، جس سے دُوسرے جانداروں کی زندگی دُشوار ہو سکتی ہے۔ ماحولیات کا تمام ترمسئلہ حل ہوسکتا ہے اگر بحیثیت انسان اس امر کا احساس کریں کہ رُوئے زمین پر سانس لینے والی تمام مخلوق، پودے یا جاندار اُسی ایک ذریعہ سے عالمِ وجود میں آتے ہیں جو خالقِ کُل ہے جو پرماتما ہے، تب سب سے پیار کریں گے اور سب کا دھیان رکھیں گے۔ ہم سب میں اُسی پرمیشور کی جیتی جاگتی جوت دیکھیں گے۔ محبّت کا حقیقی مطلب ہے کسی اور کا خیال رکھنا۔ محبّت کا مطلب محض جسمانی کشش ہی نہیں۔ حقیقی رُوحانی محبّت، درحقیقت کسی اور سے محبّت ہے۔ مطلب یہ کہ تم اُن کا دھیان رکھتے ہو۔ اور کسی دُوسرے کا دھیان رکھنے کا مطلب یہ ہے کہ تم اُن کی زندگی کٹھن بنانا نہیں چاہتے۔ اس دنیا میں اگر ہم سب دُوسروں کے بارے میں سوچنے لگیں کہ وہ ہمارے بھائی اور بہنیں ہیں اور پرماتما کا ہی رُوپ ہیں جس طرح کہ خود ہم، اُس صورت میں ہم ایسا کوئی کام نہیں کریں گے جو اُنہیں تکلیف پہنچانے کا باعث ہو۔ ہم اس ڈھنگ سے رہنے کی کوشش کریں گے تاکہ ماحولیات ناپاک نہ ہوں کیونکہ اور لوگ بھی وہاں پر رہائش رکھتے ہیں۔ ایشور کی روشنی اور [illegible] سے وابستگی رکھنے کے طرزِ عمل کے ذریعہ ہمیں یہ احساس ہونے لگتا ہے کہ سب میں ایشور کی روشنی (جیوتی) موجود ہے۔ ہم انسانی بھائی چارے اور پرماتما کے پرم پتا ہونے میں وشواس کرنے لگتے ہیں جب ہم اس درجہ کو حاصل کرلیتے ہیں تو اس کا اظہار ہماری اپنی زندگی سے ہونے لگتا ہے۔ اور ہم جس دیش اور سماج میں رہتے ہیں۔ اُس کے لیے بھی معاون ثابت ہوتے ہیں اور اس سے پُوری دُنیا متاثر ہوتی ہے۔

چنانچہ، ہمیں اپنے ماحولیات کے لیے ایک طرح کا احترام پیدا کرنا چاہیئے، جس میں ہم ایک چھوٹے سے کیڑے مکوڑے کی کارکردگی کو بھی نظرانداز نہیں کرسکتے۔ ماہرینِ ماحولیات حساس طور پر ماحولیات میں کسی بھی چیز کا ردّ و بدل کرنا نہیں چاہتے، جس سے قدرت کا توازن بگڑنے کا اندیشہ ہو۔ اسی طرح جب ہم رُوحانیت کی طرف

قدم بڑھاتے ہیں تو ہم زندگی کی سمت حساس ہوکر پیش قدمی کرتے ہیں۔ ہم ہرگز دُوسروں کے جذبات کو مجروح نہیں کرتے۔ جن لوگوں کے ساتھ ہمارا کوئی تعلق قائم ہوتا ہے ہم اُن سے محبت اور شفقت سے برتاؤ کرتے ہیں۔ جُوں جُوں ہم میں مُثبت اوصاف بڑھتے ہیں اور ہم پوترنام کا جاپ کرنے لگتے ہیں تو ہم دیکھتے ہیں کہ تمام کمیاں اور خرابیاں جنہوں نے ہمارے ماحولیات کو ناپاک کر رکھا تھا، دور ہوجائیں گی اور ہم پھر سے اپنی حقیقی پاکیزگی کو حاصل کر لیتے ہیں۔

مخلص ماہرینِ ماحولیات کو اپنی ذمّہ داری کا شدید ترین احساس ہوتا ہے تاکہ ماحول کو پُوری طرح پاک وصاف رکھا جا سکے۔ قدرت کے ساتھ مکمل جذبۂ یگانگت برقرار رکھنے کے لیے وہ ہر ممکن عمل کرتے ہیں۔ بعینہٖ جنہوں نے اپنی حقیقت کو پہچان لیا ہے اور خُدا کو پا لیا ہے، اُنہیں بھی اپنی ذمّہ داری کا احساس ہوتا ہے۔ اُن میں پُوری مخلوق کے لیے جذبۂ محبّت پیدا ہوجاتا ہے۔ اُنہیں گھاس کے ایک تنکے میں بھی ایشور نظر آتا ہے۔ زندگی کے لیے احترام اور اس کے تئیں پریم بھاونا ہونے سے بے لوث خدمت کا جذبہ اُبھرتا ہے، جنہیں اس امر کا احساس ہوجاتا ہے وہ تپسیا کرنے کے لیے الگ تھلگ ہوکر نہیں رہتے۔ اُن میں دُوسرے پرانیوں کی عُمر بھر سیوا کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔

> جب ہم پرماتما میں لین ہوجاتے ہیں تو ہمیں چاروں طرف اُس کا اتھاہ نُور ہی نُور سب میں نظر آتا ہے۔ ہمیں دکھائی دیتا ہے کہ پُوری مخلوق باہمی رشتے میں پروئی ہوئی ہے۔

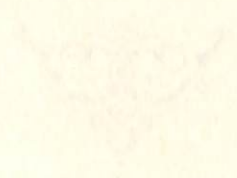
ہوسکتا ہے کہ اہلِ مغرب جو سمجھتے ہیں کہ رُوحانیت ترکِ دُنیا گوشہ نشینی

اور بھکشوؤں کے لیے ہے۔ اس طرزِ عمل کو "منفی تصوّف" قرار دیتے ہیں۔ اگرچہ رُوحانیت کی سائنس یکسر مختلف ہے۔ جبکہ سنت درشن سنگھ جی نے اسے "مثبت تصوف" کا راستہ قرار دیا ہے۔ جس کا مطلب ہے کہ ہم جب اپنے رُوحانی مقاصد کو پُورا کرنے کے لیے گامزن ہوتے ہیں تو ہمیں اپنے کُنبے، برادری، قوم اور دُنیا کے تئیں فرائض کو بھی پُورا کرتے رہنا چاہیئے، جو ہم بہترین ڈھنگ سے کرتے ہیں۔ ہم ایمان داری سے اپنی روزی روٹی کا انتظام کرتے ہیں تاکہ اپنا اور اپنے پریوار کا بخوبی گزارہ چلا سکیں۔ اور ضرورت مندوں کی امداد کر سکیں۔ ہم اپنے جنم کے دھرم میں ہی رہتے ہیں، بلکہ اُس پر اچھی طرح عمل کر سکتے ہیں اور اس کے صحیح مقاصد پر پُورا اُترتے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ ہم خود کو جانتے اور ایشور کو پہچانتے ہیں۔ ہم اپنے پریواروں کی پُوری طرح دیکھ بھال کرتے اور اُنہیں بہتر تعلیم دلواتے ہیں۔ ہم دونوں جہانوں سے بہترین طریقے سے فیضیاب ہونے کی کوشش کرتے ہیں۔ دُنیا میں رہتے ہوئے اگرچہ ہر وقت ہمارے من میں اپنے رُوحانی مقصد کو پُورا کرنے کی دُھن سمائی رہتی ہے مگر اس کے ساتھ ہی ساتھ اپنے دُنیاوی فرائض کو بھی سرانجام دیتے ہیں۔ جو ہم سے رابطہ قائم کرتے ہیں وہ محبّت اور روشنی کے ہمارے نُور سے فیض یاب ہوتے ہیں۔

ہمیں چاہیئے کہ اپنا وقت رُوحانی مشقوں میں صرف کریں تاکہ اپنے اندر موجود ایشوری سُندرتا کو ڈھونڈ سکیں۔ ایک مرتبہ جب ہم اس میں کامیاب ہوگئے تو ہم اس نُور سے اُن تمام کو فیض یاب کر سکیں گے جو ہمارے رابطے میں آتے ہیں۔ درحقیقت ہم اس دھرتی پر موجود پُوری کائنات پر محبّت برساتے ہیں۔

اپنی آتما کی ماحولیاتی توانائی کو بحال کر کے ہم پوری کائنات کو پاکیزگی اور عروج دیں گے۔ تب ہی یہ دُنیا ایک مرتبہ پھر سے رُوحانی مسرتوں اور خوشیوں

سے مالا مال ہو جائے گی ۔ جس کے لیے اس کی تخلیق کی گئی تھی ۔ اس سے پہلے کہ میں اِس مضمون کو ختم کروں میں مہان گورو سنت درشن سنگھ جی مہاراج کی ایک نظم "رُوح کی پکار" کے کچھ شعر درج کر رہا ہوں ؎

ایک ہی سر چشمۂ حُسن کی ہیں نہریں ہم لوگ
ایک ہی عشق کے دریا کی ہیں لہریں ہم لوگ
ایک ہی گلشنِ فطرت میں کِھلے ہیں ہم لوگ
ایک ہی نُور کی وادی میں پلے ہیں ہم لوگ
ایک دھرتی پہ جو بستے ہیں وہ انسان ہیں ہم
ایک ہی پرماتما کی سنتان ہیں ہم

مثبت تصوف

جدید زندگی میں رُوحانیت کی کھوج

پُوری دنیا میں آج وہ حل تلاش کیے جا رہے ہیں جن کا تعلق زندگی اور موت کے اسرار سے ہے۔ اس بات کی کھوج بھی جاری ہے کہ اس جسمانی دنیا کے باہر کائنات سے دُور کیا کچھ موجود ہے۔ جدید دَور میں چھپنے والی کتابوں اور رسالوں میں، کانفرنسوں اور جلسوں میں رُوحانیت کے لیے کھوج کا سلسلہ جاری ہے، عوام کے اس شوق سے ثابت ہوتا ہے کہ لوگ یہ بات جاننے کے لیے بے چین ہیں کہ رُوحانی تجربات کے ذریعہ رُوحانی شانتی کیسے حاصل کی جا سکتی ہے۔ جدید زمانے میں رُوحانی، ذہنی اور جسمانی پہلوؤں سے خوشی بخشنے والے طرزِ عمل کو ڈھونڈ نکالنا بہت دُشوار محسوس ہوتا ہے۔ دُنیاوی دباؤ کے تقاضوں کو پُورا کرنے کے لیے ہمارا زیادہ سے زیادہ زور ہمارے دماغی فروغ پر ڈالا جاتا ہے۔ یہی کیفیت ہمارے اسکُولی دور کی ہے تاکہ اچھا کام مل سکے۔ اسی نقطۂ نظر کو سامنے رکھ کر بچّوں کو تعلیم دی جاتی ہے۔ اچھی صحت کے لیے جسمانی پہلو بھی اہمیت رکھتا ہے۔ چنانچہ کھیلوں اور کسرت پر توجّہ دی جاتی ہے۔ اس کے لیے ماہرین کی خدمات حاصل کی جاتی ہیں جو جسمانی مضبُوطی کے لیے نئے نئے داؤ پیچ ایجاد کر رہے ہیں۔

مجموعی طور پر موجودہ سماج میں ذہنی اور جسمانی فروغ پر ہی زور دیا جاتا ہے بدقسمتی سے رُوحانی افزائش کے پہلو کو بہت اہمیت دی نہیں جا رہی۔ ہماری

اپنی نشو و نما کچھ اس ڈھنگ سے کی جاتی ہے کہ رُوحانیت کو ہمارے مذہبی رسُوم کے ساتھ نتھی کر دیا گیا ہے۔ اگر ہمیں کوئی شخص خُدا کی تلاش کے بارے میں کُچھ کہتا ہے تو ہم ایسے لوگوں کا شمار اُن سادھو سنتوں میں کرنے لگ جاتے ہیں جو کسی خانقاہ یا کسی آشرم میں لکڑی کے بنچوں پر بیٹھے دن رات یادِ خُدا میں محو ہوتے ہیں۔ پُرانے زمانہ میں لوگ اپنے گھروں اور اپنے پریواروں کو ترک کر کے جنگلوں اور صحراؤں میں تلاشِ خُدا کے لیے نکل جاتے تھے۔ مگر آج جب دُنیا صنعتی اور تکنیکی دَور میں سے گزُر رہی ہے، انسان کے لیے جدید تقاضے ایسے ہیں کہ وہ رُوحانی تسکین کے حصُول کے لیے ترکِ دنیا نہیں کر سکتا۔

جسمانی، دانشورانہ اور رُوحانی افزائش کا تناسُب

اِس چیلنج سے میں اس طور خطاب کرنا چاہُوں گا: موجُودہ زمانہ میں ہم رُوحانیت کو کِس طور روزمرّہ کی زندگی میں معقول طریقے سے شامل کر سکتے ہیں؟ ایسے کس طریقے سے ہم خُدا کو تلاش کریں جو سماجی طور پر قابلِ قبول اور ذمہ دارانہ بھی ہو؟ وہ کیا طریقے ہیں جنہیں اختیار کرنے سے ہمیں جہاں رُوحانی عروج حاصل ہو، اُس کے ساتھ ہی ساتھ ہماری ذہنی اور جسمانی نشوونما بھی متاثر نہ ہو۔ اور یہ سب کچھ ہم اپنے پریوارک جیون اور دُنیاوی زندگی کو متاثر کیے بغیر سرانجام دے سکیں۔

مغرب میں رہنے والے بیشتر لوگوں کو اس بات کی غلط فہمی ہے کہ جو لوگ خدا کو تلاش کرنا چاہیں اُن کے لیے اپنے گھر، خاندان اور دُنیا کو ترک کر کے جنگلوں یا پہاڑوں کی چوٹیوں پر جانا لازمی ہوتا ہے۔ شاید ماضی میں یہ سب کچھ ممکن تھا۔ کیونکہ اُس زمانہ میں ہمارا اقتصادی ڈھانچہ خود مختار نوعیت کا

تھا۔ مگر موجودہ زمانہ میں جب تک ہم کوئی کام دھندہ نہیں کریں گے اور سماج سے متعلق اپنی تمام ذمہ داریوں کو پُورا نہیں کریں گے، ہم خود اور ہمارے پریوار کے افراد کس طرح زندگی بسر کریں گے۔

موجودہ صدی میں سنت کرپال سنگھ جی مہاراج اور سنت درشن سنگھ جی مہاراج جیسے مہان سنتوں نے ہمیں دکھایا ہے کہ جدید زمانے میں بھی ہم کس طرح اپنے آپ کو پہچان سکتے ہیں اور پرماتما کو پا سکتے ہیں۔ اُن کا طرزِ عمل اس قدر سادہ اور عملی تھا کہ ہزارہا لوگوں نے جن کا تعلق دُنیا کے مختلف حصّوں سے تھا، اس سے فیض یاب ہوئے۔ اُنہوں نے اپنی دُنیاوی ذمہ داریاں پُوری کرنے کے ساتھ ہی ساتھ رُوحانی شانتی بھی حاصل کی۔ سنت درشن سنگھ جی نے اس طرزِ عمل کو "مُثبت تصوّف" کا نام دیا تھا۔ جو منفی تصوّف کے برعکس ہے۔ جس میں خُدا کو پانے کے لیے ترکِ دنیا لازمی ہے۔ جبکہ مثبت تصوف کی راہ اختیار کرنے سے انسان دونوں جہانوں کی نعمتوں سے فیض یاب ہو سکتا ہے۔

اگر ہم پوری تاریخ کا مطالعہ کریں گے تو اس نتیجے پر پہنچیں گے کہ جس قدر بھی طریقے اپنے آپ کو پہچاننے کے لیے اختیار کیے گئے اُن سب میں سے آسان ترین راستہ بھجن کا ہے۔

جہاں تک مُثبت تصوّف کا تعلق ہے، اس کے ذریعہ جہاں آدمی رُوحانی افزائش کی مفاہمت کر سکتا ہے وہ دُنیا جہان کی چُنوتیوں کا مقابلہ کرنے کی اہلیت بھی رکھتا ہے۔

رُوحانی افزائش ایک ایسا طرزِ عمل ہے جو ہمیں خود کو پہچاننے اور پرماتما

کو حاصل کرنے کی قابلیت عطا کرتا ہے۔ ہمارا ایک مادّی جسم ہے۔ دماغ اور ذہن ہے۔ رُوحانی افزائش کے ذریعہ ہمیں اس امر کا احساس ہوتا ہے کہ ہم محض شریر اور ذہن ہی نہیں ہیں، بلکہ درحقیقت آتما ہیں۔ اپنی تمام تر زندگیوں میں یعنی آدمی نے اب تک جتنے بھی جنم لیے ہیں، وہ اپنے جسم اور ذہن کے ساتھ اس قدر جُڑا رہا ہے کہ وہ اپنی حقیقی ذات کو اُن سے الگ نہیں کر پایا۔ اس بات کی بھاری اہمیت ہے کہ کسی رُوحانی گورو کو تلاش کیا جائے، جو ہمیں ہمارا مددگار ہو کہ ہم اپنی حقیقی ذات کی پہچان کر سکیں۔ درحقیقت قدیم یُونان میں مہان گوروؤں نے اس بات پر زور دیتے ہوئے کہا تھا، " اے انسان، خود کو پہچان "۔ یہ اُپدیش ڈیلفک اور بکل کے بڑے دروازے پر کُندہ ہے۔

جن رُوحانی گوروؤں نے خود کو پہچاننے کی وِدیا میں مہارت حاصل کر لی ہو، وہ دُوسروں کو بھی یہ مقصد پُورا کرنے میں مُعاون ہوتے ہیں۔ اگر ہم تاریخ پر نظر ڈالتے ہوئے، اُن تمام طریقوں کا تجزیہ کریں جو "اپنی ذات کو پہچاننے" کے لیے آدمی نے استعمال کیے ہیں تو ہم محسوس کریں گے کہ سب سے مُوثر ڈھنگ "بھجن" ہی ہے۔ تمام سنتوں، سادھوؤں، صُوفیوں اور گوروؤں نے یہی اُپدیش دیا ہے کہ پرماتما یا خُدا ہمارے اندر ہی جلوہ گر ہے، براجمان ہے۔ اس کی مزید وضاحت کرتے ہوئے وہ کہتے ہیں کہ آتما (رُوح)، پرماتما کا ہی ایک جزو ہے۔ اگر ہم اپنی تمام تر توجہ باہر کی دُنیا سے ہٹا کر اسے اپنے اندر مرکوز کر دیں گے تو اس نتیجے پر پہنچیں گے کہ ہم رُوح ہیں (یہ جسم نہیں) اور مزید پائیں گے کہ وہ ذاتِ الٰہی، خُداوندکریم، پرم پتا پرمیشور ہمارے شریر کی انتہائی اندرونی تہوں میں براجمان ہے۔

بھجن (عبادت) کا مطلب ہے توجّہ کا رُخ پلٹ دینا

بھجن یا عبادت ایک ایسا طرزِ عمل ہے جس میں آدمی اپنی تمام تر توجہ کو اپنے جسم اور بیرونی دنیا کی طرف سے یکسر ہٹاکر خُدائی حقیقتوں کی جانب مرکوز کرتا ہے۔ عام طور پر ہوتا یہ ہے کہ ہم اپنی روزمرّہ کی زندگی میں اپنی توجہ، اپنا دھیان اپنے جسم سے باہر کی جانب پھیلاتے ہیں، جبکہ بھجن یا عبادت کے دَوران ہمیں اس توجہ کو جہاں بیرونی دُنیا سے ہٹانا ہے وہاں اسے پُوری طرح سمیٹ کر شریر کی انتہائی اندرونی تہوں میں مرکوز کرنے کا جتن کرنا ہے۔

اس عمل کے کئی ڈھنگ ہیں۔ کُچھ لوگوں کی کوشش ہوتی ہے کہ جسم میں موجود محرک رَو پر قابو پایا جائے۔ جبکہ دیگر کا زور احساس کی رَو پر قابو پانے پر ہے۔ یہ ہر دو رَو یا لہریں ہمارے جسم کے اندر موجود ہیں، جو سرگرم عمل رہتی ہیں۔ محرک لہر غیر رضا کارانہ جسمانی کارکردگی مثلاً سانس لینا۔ دل کی دھڑکن۔ پھیلاؤ۔ اور بالوں و ناخونوں کی افزائش پر قابو رکھتی ہے۔ یوگ کی بعض نہایت ہی کٹھن مشقوں کے ذریعہ مہان یوگی محرک لہر پر قابو پا لیتے ہیں، جو انتہائی دُشوار گزار طویل اور کافی حد تک ناقابلِ عمل ہے۔ جو ہر شخص کی اہلیت اور رسائی سے باہر ہے۔ احساس کی رَو یا لہر ہمیں اپنے احساسات سے باخبر رکھتی ہے۔ جسے مقابلتاً کم دُشواری سے جسم سے الگ کیا جاسکتا ہے اور اس دَوران مُحرّک لہر ہرگز متاثر نہیں ہوتی۔ احساس کی لہر کا رُخ بدلنے کا عمل کرتے ہوئے مُحرّک لہر اپنا عمل بدستور جاری رکھتی ہے، چنانچہ اس کی تمام تر غیر رضا کارانہ جسمانی کارکردگی بدستور جاری رہتی ہے۔ یہ طریقہ نہایت آسان سادہ اور انتہائی قدرتی ہے۔ اور عبادت کے تمام تر دیگر طریقوں سے بہت سہل ہے۔ یہی وہ ڈھنگ ہے جو رُوحانیت کی سائنس کے رُوحانی گوروؤں نے سکھایا ہے۔

عام طور سے ہوتا یہ ہے کہ ہماری توجہ ذہن اور احساس کے ذریعہ دُنیا کی طرف جاتی ہے۔ جسم سے اس کے باہر جانے کے نَو راستے ہیں۔ دو آنکھیں، دو کان، دو نتھنے، ایک مُنہ اور دو نیچے کے اعضا۔ بجائے اس کے کہ ہماری توجہ پرماتما کی طرف مرکوز ہو، یہ دنیا دی گورکھ دھندوں اور عالمی دلکشیوں کی طرف دوڑتی ہے۔ اگرچہ اسے اس مُنکتے پر مرکوز کرنے کی ضرورت ہوتی ہے جسے دسواں دُوار بھی کہتے ہیں۔ یہ وہ دروازہ ہے جس سے آتما انسانی شریر کے اندر داخل ہوتی ہے۔ یہ دسواں دُوار دونوں بھنوؤں کے عین درمیان اُن کی پُشت پر واقع ہوتا ہے۔ مختلف دھرموں میں دسویں دُوار کو مختلف ناموں سے پُکارا جاتا ہے، مثلاً تیسراتِل، شِونیتر، دسواں دُوار، تیسری آنکھ یا واحد آنکھ۔ بائبل میں اس کے بارے میں کہا گیا ہے "اگر تمہاری آنکھ واحد ہوگی تو تمہارا تمام جسم مُنوّر ہوگا"۔ بھجن (عبادت) کے وقت احساس کی لہر یا توجہ جسم سے ہٹا کر دسویں دُوار پر مرکوز کر دینی چاہیئے۔ اس کے لیے گورو کی مدد درکار ہوتی ہے۔ وہ اپنے دھیان کی مدد سے ہمارے دھیان کو دسویں دُوار پر پہنچانے میں معاون ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ وہ ہمیں پانچ شبدوں جسے گورو نام بھی کہتے ہیں بخشتا ہے، جو گُورو کے اپنے دھیان کی شکتی سے مالامال ہوتے ہیں۔ جب ہم گورو نام کا اُچارن (وِرد) ذہنی طور پر کرتے ہیں تو ہمارا ذہن ساکن ہو جاتا ہے اور ہم اسے آتما کے آسن پر جما سکتے ہیں۔

ایک مرتبہ جب ہمارا ذہن اس مُنکتے پر بیٹھ جاتا ہے تو ہمیں اپنے اندر کی روشنی نظر آنے لگتی ہے۔ یہ روشنی جو ہمارے شریر میں ایشوری جوت ہے۔ اُس وقت ہمیں ایک رُوحانی سنگیت بھی سُنائی دے گا۔ یہ وہ سنگیت ہے جس کا ذکر افلاطون جیسے عظیم یُونانی فلسفیوں نے بھی کیا ہے۔ جُوں جُوں یہ روشنی اور سنگیت

ہماری تمام تر توجہ میں سماتا ہے، ہماری آتما جسمانی چیتنا سے اُوپر اُٹھنے لگتی ہے، اور تب ہمارا ملاپ اُس منوّر ہستی سے ہوتا ہے۔ جو رُوحانی گورو کی صُورت اختیار کیے ہوئے ہے، جو ہماری آتما کو اعلیٰ ترین رُوحانی ذریعہ سے ایک اندرونی یا داخلی سفر پر لے جاتا ہے۔ تب آتما مختلف دُنیاؤں سے گزرتی ہوئی اُس مالکِ حقیقی کے حضور میں پہنچتی ہے۔ یہ پُورا سفر مسرتوں اور خوشیوں سے لبریز ہوتا ہے جو ہم جسمانی طور پر نہیں کرتے۔ جو نہایت ہلکا پُھلکا ہوتا ہے۔ ہمیں خود محسوس ہوتا ہے کہ ہم آتما ہیں، جو شریر سے الگ ہے۔ ہمیں اس امر کا تجربہ ہوتا ہے کہ ہم جسمانی قید سے نجات پائے ہوئے ہیں۔ چنانچہ ہم ایک پرندے کی مانند رُوحانیت کی عظیم سے عظیم تر بلندیوں میں مائل پرواز ہوتے ہیں۔

اس مسرت و انبساط کا اظہار و تفصیل بیان کرنے میں الفاظ خود کو قطعاً ناکافی پاتے ہیں۔ اس سفر میں ہمیں جو دلکش و حسین مناظر دکھائی دیتے ہیں، اس دُنیا میں اُن کا شائبہ تک کیا نہیں جا سکتا۔ جب ہماری رُوح اپنے خالق حقیقی کا مُبارک دیدار کرتی ہے تو جو بے پناہ مسرّت ہمیں حاصل ہوتی ہے اُس کا کسی طور کسی اور خوشی سے مقابلہ نہیں کیا جا سکتا۔ جب ہماری رُوح اپنے اعلیٰ ترین مقصد کو پُورا کر لیتی ہے تو واپس اسی نور میں مدغم ہو جاتی ہے۔ خُدا، پرماتما محبّتِ کُل کا منبعِ عظیم، رُوحانی مسرتوں کا واحد ذریعہ ہے، جب آتما پرماتما میں واپس مِل جاتی ہے تو دونوں ایک ہو جاتے ہیں۔ تب ہم ابدی لافانی مسرت و محبت کے کبھی ختم نہ ہونے والے دوَر میں پہنچ جاتے ہیں، جو ہمارے بھجن، ہماری بندگی اور عبادت کا اعلیٰ ترین مقصد ہے۔ ہمارے بھجن کے طرزِ عمل کی یہی خوبصورتی ہے کہ یہ تجربات ہمیشہ ہمیشہ ہمارے ساتھ رہتے ہیں۔ بھجن کے بعد ہماری آتما واپس ہمارے شریر میں آجاتی ہے جو ایک ایسا نشہ اور مستی اپنے ہمراہ لے کر آتی ہے جس کی تفصیل

بیان کرنا ممکن نہیں ہے۔
بھجن کا عمل نہایت آرام سے ہم اپنے گھر میں بیٹھے ہوئے بھی کر سکتے ہیں۔ ریل گاڑی میں بیٹھے ہوئے، اپنے کام پر جاتے ہوئے یا تنہائی کے کسی بھی لمحے میں بھجن کیا جا سکتا ہے۔ اس کے لیے کسی کٹھن، کسی دشوار آسن جمانے کی ضرورت نہیں۔ کوئی سخت مشقت درکار نہیں۔ ہم کسی بھی ڈھنگ سے بیٹھے ہوں، جس سے ہمیں بہت سہولیت ہو، ہم اسی شکل صورت میں بھجن کر سکتے ہیں۔ اندرونی نور اور روحانی آواز پر بھجن کرنا نہایت سہل ہے حتیٰ کہ ایک چھوٹے بچے سے لیکر کسی بوڑھے شخص، کسی صحتمند الغرض جسمانی طور پر کوئی معذور آدمی بھی بھجن کر سکتا ہے۔
نہایت آرام سے بیٹھ کر، آدمی آنکھیں بند کر لے، اپنے من پر دھیان جمائے۔ اور گورو کے سہارے دکھائی گئی روحانی جیوتی اور ایشوری لَے پر توجہ کرے۔ اس مقصد کے لیے کسی پہاڑی چوٹی پر جا کر بیٹھنے یا کسی جنگل میں ڈیرہ جمانے کی ضرورت ہرگز نہیں۔ یہ پوتر کام ہم اپنے گھر اور اپنے سماج میں رہتے ہوئے بھی کر سکتے ہیں۔

بھجن (عبادت) کے فائدے

ہر روز گھنٹہ دو گھنٹہ بھجن کرنے سے ہمیں بہت سے فائدے حاصل ہوں گے۔ قدرتی طور پر دھیان جمانے کے عمل میں ترقی ہو گی۔ من اِدھر اُدھر نہیں بھٹکے گا اور دھیان اپنے مقصد پر مرکوز ہونے لگے گا۔ اس کا ہمارے روزمرّہ کے کاموں پر بھی اثر ہوگا۔ من میں ٹھہراؤ آنے سے ہماری ذہنی قوت و قابلیت بھی فروغ پذیر ہو گی۔ توجہ یکجا کرنے کی مُدت میں بتدریج اضافہ ہونا شروع ہو جائے گا۔ اس سے ہماری معلومات میں اضافہ ہوگا۔ جب کہ بہت سے لوگ محدود دائرے میں سوچتے اور عمل کرتے ہیں چنانچہ اُن کی معلومات بھی محدود ہوتی ہیں۔ جن کا دارو مدار صرف اُن کے پڑھنے اور سُننے کی حد میں ہی رہتا ہے۔ لیکن بھجن کرنے سے ہمیں زیادہ حاصل

کرنے میں مدد ملتی ہے۔

بھجن کرنے سے ہماری جسمانی صحت بھی اچھی رہتی ہے۔ بھجن کے دوران ہمارے شریر کو زیادہ آرام ملتا ہے۔ ہمیں تناؤ اور پریشانیوں سے راحت ملتی ہے۔ اطبا اور ڈاکٹروں کا قول ہے کہ ذہنی تناؤ اور پریشانیوں سے ہماری جسمانی صحت بُری طرح متاثر ہوتی ہے۔ ان دونوں خرابیوں کے نتیجہ کے طور پر بہت سے امراض پیدا ہوتے ہیں۔ جُوں جُوں ہمیں اپنی انتر آتما کا گیان ملتا ہے۔ ہمیں ایک دائمی خوشی حاصل ہونے کا انوبھو ہونے لگتا ہے۔ اور ہم زیادہ سے زیادہ وقت عبادت میں لگانا شروع کر دیتے ہیں۔ بھجن کی وجہ سے ہم اپنی روزمرّہ کی زندگی میں آنے والے مسائل کو مقابلتاً زیادہ صبر و سکون اور خوش اسلوبی سے حل کر لیتے ہیں۔ اِس دنیا سے باہر کا گیان حاصل ہو جانے سے ہم جان لیتے ہیں کہ اس فانی دُنیا کے مسائل اور پریشانیاں بھی عارضی ہیں۔ ہمیں ایک اعلیٰ حقیقت کا علم ہے۔ چنانچہ ہم دُنیاوی مشکلات کو ایک قطعاً مختلف زاویے سے دیکھتے ہیں۔ چونکہ ہمیں زندگی کی آزمائشوں اور بلند و پست سے گزرنا پڑتا ہے، اس کے باوجود بھجن کی بدولت ہمیں خاطر خواہ طور سے اندرونی قوت و مدد حاصل ہوتی ہے، جس کی وجہ سے ان تمام دشواریوں کا شدید اثر نہیں ہوتا۔

> جب رُوح واپس اُس میں (پرماتما میں) جا ملتی ہے تو دونوں ایک ہو جاتے ہیں۔ ہم ایک دائمی اور کبھی ختم نہ ہونے والی مسرت و محبت کے دور میں داخل ہو جاتے ہیں۔ ہمارے بھجن کرنے کا یہ اعلیٰ ترین مقصد ہے۔

بھجن میں جتنی زیادہ ہماری توجہ بڑھے گی، اُتنا ہی زیادہ ہم تناؤ اور پریشانیوں

پر قابو پا سکیں گے ۔ جس کے نتیجہ کے طور پر ہمیں اپنی دنیاوی سرگرمیوں میں کامیابی حاصل کرنے میں مدد ملتی ہے ۔ عبادت کا ایک اور جُزوی مُثبت پہلو یہ ہے کہ ہم اپنے عام کاروبار میں کہیں زیادہ قابلیت حاصل کر لیتے ہیں ۔ میں نے ذاتی طور پر لوگوں کو نہایت تیزی سے اپنے کام دھندے میں ترقی کرتے ہوئے دیکھا ہے ۔ عبادت کی بدولت لوگ دیکھتے ہی دیکھتے دُنیاوی نقطۂ نظر سے بھی چوٹی پر پہنچ گئے ۔ میں نے بعض ایسے نوجوانوں کو دیکھا ہے ۔ جو بھجن کرنے کی وجہ سے اپنی جماعت میں اعلیٰ حیثیت حاصل کر پاتے ۔ میں ایسے طلبا کو جانتا ہوں جنہوں نے نہ محض اپنے تعلیمی میدانوں بلکہ ملازمت وغیرہ مُقابلوں میں بھی نمایاں اور قابلِ قدر کامیابیاں حاصل کیں ۔

عبادت کا ایک اور بھی پہلو ہے ، جس کے ہماری زندگی میں ان گنت فائدے ہیں ۔ جُوں جُوں آتما (رُوح) روحانی منازل طے کرتی ہوئی اُس خالقِ حقیقی کے ساتھ اپنا تعلق پہچان لیتی ہے ، اسے ایک عظیم احساس ہوتا ہے ۔ اور آدمی تمام جانداروں ، انسانوں حیوانوں اور پیڑ پودوں کو پرماتما کا ہی جُزو ماننے لگتا ہے ۔ ہمیں ساری مخلوقات میں ہر جگہ ایک ہی خُدا کا نُور نظر آتا ہے ۔ اور ہمیں ہر جگہ ہر شئے اُسی سے منوّر دکھائی دیتی ہے ۔ اور ہم تمام خلق کو پرماتما کا ہی حصہ ماننے لگتے ہیں ۔ اور اسے ایک ہی پرماتما کی سنتان ، ایک ہی باپ کی اولاد سمجھنے لگتے ہیں ۔ یہ نہایت گہرا احساس ہے جو ہماری زندگی کا دھارا ہی بدل ڈالتا ہے ۔ ہم میں سب کے لیے محبّت کا جذبہ پیدا ہو جاتا ہے ۔ چنانچہ سنت درشن سنگھ جی مہاراج نے یہ اعلانِ حق اپنے ایک شعر میں کیا تھا ؎

گلے لگا لو ہر انسان کو کہ اپنا ہے
چلو تو راہگزاروں میں بانٹتے ہوئے پیار

ہم سب کے ساتھ یکساں طور پر محبت کرنے لگتے ہیں اور انہیں اپنے ہی کُنبے کا ایک فرد ماننے لگتے ہیں۔ ہمارے آس پاس جو لوگ بھی ہیں ہم میں اُن کے لیے برداشت اور صبر وسکون کا جذبہ پیدا ہو جاتا ہے۔ ہم میں سب کے لیے رحم اور مفاہمت کا جذبہ پیدا ہو جاتا ہے۔ ہم چاہتے ہیں کہ ضرورت مندوں کی مدد کریں۔ ہم میں ایک عظیم تبدیلی رونما ہو جاتی ہے۔ اور ہم اپنے آس پاس کے سب لوگوں کے ساتھ ہمدردی اور محبّت سے پیش آتے ہیں۔

جوں جوں ہم عبادت میں مہارت حاصل کرنے لگتے ہیں، اُسی قدر زیادہ ہم محبت کے اس منبعِ الفت کے قریب ہو جاتے ہیں جو ہماری آتما کی انتہائی گہرائیوں میں موجود ہے۔ اور ہم دُوسروں کے ساتھ جتنی زیادہ محبت اور پریم کرتے ہیں اُتنا زیادہ ہی پیار ہمیں حاصل بھی ہوتا ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ پہلے جو باتیں ہمیں پریشان کر دیا کرتی تھیں اب اُن کا ایسا کوئی منفی ردِّ عمل نہیں ہوتا۔ شانتی اور بھائی چارے کی بھاؤنا ہمارے دلوں اور گھروں میں داخل ہو جاتی ہے۔ ہمارا پریوار اور سماجی جیون پُرامن اور رُوحانی مسرت سے مالامال ہوتا ہے۔

عبادت کا عظیم ترین فائدہ یہ ہے کہ نہ محض ہمارے اپنے گھروں میں امن وامان کی فضا بکھر جائے گی بلکہ ہم باقی دُنیا کو بھی پُرامن بنانے میں معاون ثابت ہوں گے۔ پوری دنیا میں لوگ شانتی کے لیے پرارتھنائیں کر رہے ہیں۔ مگر جیسا کہ تجربہ بتاتا ہے، "خیرات گھر سے شروع ہوتی ہے"۔ دُنیا میں امن اُسی صورت میں قائم ہوسکتا ہے جب ہم میں سے ہر فرد اپنے اپنے حلقے میں امن کی فضا پیدا کرنے کے لیے عمل کرے گا۔ اس کا ہمہ گیر اثر ہوگا۔ جو پوری دُنیا میں امن قائم کرنے میں معاون ہوگا۔

رُوحانیت ایک سرگرم راستہ ہے۔ ہم اپنی دنیا کی بہبودی کے لیے کہیں زیادہ عمل کر سکتے ہیں۔ مثبت تصوف کا مطلب ہے کہ جب ہم رُوحانی پیش رفت

کے لیے سرگرمِ عمل ہوتے ہیں تو عین اُسی وقت ہم اپنے پریوار، اپنے سماج اور دُنیا کے لیے مثبت ڈھنگ سے کام کرتے ہیں۔

اعلیٰ اخلاقی زندگی

ہماری روحانی نشوونما کے ساتھ ہی ساتھ اخلاقی پہلو سے بھی ہم ترقی کرتے ہیں۔ تیز رفتار بہبودی کے لیے ہمیں اُن خوبیوں کو اختیار کرنے کی ضرورت ہے، جو عبادت میں ہماری معاون ہو سکتی ہیں۔ ان میں سے بعض عدم تشدد یا کسی بھی جاندار کو تکلیف نہ دینا، سچائی، انکساری، سب سے پیار، بے غرض خدمت اور پاکیزگی۔ جب ہمارے ذہن دوسروں پر نکتہ چینی کرنے یا دوسروں کے لیے بُرے خیالات میں پھنسے ہوئے ہونگے یا اگر ہمارے دلوں میں دُوسروں کو دھوکہ دینے، یا ہم مُتکبر ہوں گے اور سمجھیں گے کہ ہم دوسروں کے مقابلے پر افضل ہیں تو ہم پُرامن دل و دماغ کے ساتھ عبادت کیسے کر سکیں گے۔ ہمارے بھجن میں یکسوئی کیسے پیدا ہوگی۔ جوں ہی ہم اخلاقی خُوبیوں کو پوری طرح خود میں بسا لیں گے، ہمارا سارا دن پُرامن طور سے گزرے گا۔ اُسی صورت میں مکمل یکسوئی سے ہم بھجن کریں گے۔

اِن خوبیوں کو بہتر طریقے سے اختیار کرنے کے لیے ضروری ہے کہ ہم اپنے قول و فعل کا روزانہ تجزیہ کریں۔ اور تب ہمارے لیے شانت چت ہو کر بھجن کرنا بہت ہی آسان ہو جائے گا۔ کیونکہ ہمارے سامنے اس بات کا پورا لیکھا جوکھا ہوگا کہ ہم نے کہاں کہاں غلطیاں کیں۔ ہمارا کون سا عمل غلط یا درست تھا۔ کیا کمیاں واقع ہوئیں وغیرہ وغیرہ۔ چنانچہ ہم کوشش کریں گے کہ ان غلطیوں اور خامیوں کا پھر سے اعادہ نہ ہو۔ اس طرح ہمارے سامنے ہماری اپنی ایک واضح تصویر موجود ہوگی۔ چنانچہ ہم اگلے دن ان غلطیوں اور کمیوں کو دوہرائیں گے نہیں، بلکہ ایک دن اپنے گرد و نواح کے لیے قوت و تحریک کا مضبوط ستون بن جائیں گے۔ عبادت اور سب سے

محبت بھرا جذبہ رکھنے کی بدولت ہم جہاں کہیں بھی جاتے ہیں ایک رُوحانی خوشبو بکھیرتے ہیں ۔ ہم دوسروں کے دُکھوں سے متاثر ہوتے ہیں اور ضرورت مندوں کی فوری طور پہ مدد کرتے ہیں ۔ ہم بھلے ہی کسی بھی میدان میں کام کریں اپنے آس پاس کے لوگوں کے لیے مددگار بن جاتے ہیں ۔ ہم بنی نوع انسان کی بہبودی کے لیے اپنی قابلیت صرف کرتے ہیں ۔ ہم نے دیکھا ہے کہ مہرو محبت کی جیتی جاگتی تصویر سنت درشن سنگھ جی مہاراج بیماروں کو دیکھنے کے لیے کس طرح ہسپتالوں یا اُن کے گھروں میں جایا کرتے تھے ۔ اُنہوں نے لاتعداد ضرورت مندوں کی امداد کی ۔ اُنہوں نے قدرتی آفات ، زلزلے ، طوفان اور قحط کے نتیجہ کے طور پر تباہ ہوئے لوگوں کی ہر طرح سے امداد کی ، دوائیاں اور کپڑے وغیرہ بھی مہیّا کیے ۔ موصوف خود مثبت تصوف کا اعلیٰ نمونہ تھے ۔ اُن کی شاندار مثال سے ہم بہت کچھ سیکھ سکتے ہیں ۔ یہی وجہ ہے کہ انہوں نے ایک شعر میں کہا تھا ؂

جستجو چاند ستاروں کی تو جاری ہے مگر
آج انسان کو کہاں ہے دلِ انسان کی خبر

رُوحانیت کو اُبھار کر اور سماج کی ٹھوس طور سے سیوا کر کے اگر ہم نے زندگی بسر کی ہے تو سمجھیے کہ ہم نے انسانیت کی عظیم خدمت کی ہے ۔ عوام ہماری اعلیٰ ترین خوبیوں کا بیان کریں گے ۔ وہ ہم سے پوچھیں گے کہ ہم کس طرح ڈھل گئے ۔ جب ہم اُن پر اس امر کی وضاحت کریں گے کہ اس تبدیلی کا کارن ہماری روحانی تعلیم ہے تو لوگوں میں روحانی راستہ اختیار کرنے کے لیے زیادہ سے زیادہ دلچسپی پیدا ہو گی ۔ اس طرح رُوحانیت زندگی کے تمام پہلوؤں پر اثر انداز ہو گی ۔ عوام اُن لوگوں کا احترام کریں گے ۔ جو بھجن بندگی اُس پاک پروردگار کی عبادت کرتے ہیں ۔ کیونکہ وہ اُس کا دنیا پہ پڑنے والا مثبت اثر دیکھیں گے ۔ زیادہ سے زیادہ لوگ

رُوحانی طور سے خود کو بہتر بنانے کی غرض سے اور سماج پر پڑنے والے اس کے اچھے اثرات کے پیشِ نظر رُوحانیت کی طرف راغب ہوں گے۔

اگر ہم سچے دل سے خود کو پہچاننے میں دلچسپی رکھتے ہیں تو اس کے لیے ذریعہ موجود ہے۔ رُوحانی بہبودی حاصل کر کے جہاں ہم خود اپنی ذات کی عظیم خدمت کریں گے، وہاں ہم اپنے کُنبے کی زندگیوں کے لیے، دوستوں، ساتھیوں اور دُنیا کے لیے ایک مثبت قوت بن جائیں گے۔ ہم دیکھیں گے کہ ہماری زندگی کے ساتھ ہی ساتھ ہمارے جسم، دماغ اور جذبہ میں بھی مکمل تناسب پیدا ہو گیا ہے۔ مثبت تصوّف کی مشق کر کے ہم نہایت کامیابی سے زمانہ کی چنوتیوں کا مقابلہ کر سکتے ہیں۔

کچھ مصنّف کے بارے میں

سنت راجندر سنگھ جی مہاراج میں تصوّف اور سائنس کا امتزاج بدرجۂ اتم موجود ہے۔ اُن کی آتما ہندوستان کی صُوفیانہ روایات میں پروان چڑھی ہے۔ جو اُن کا جنم استھان ہے۔ اگرچہ اُن کی ذہنی نشوونما مغربی سائنس اور ٹیکنالوجی کی عقلی روایات میں ہوئی۔

اُنہوں نے تمام تعلیمی مضامین میں امتیازی حیثیت حاصل کی۔ اور الیکٹریکل انجینیئرنگ میں "ایم۔ایس" کی ڈگری اعلیٰ ترین اعزاز سے حاصل کی۔ سائنس، کمپیوٹر اور کمیونی کیشن (مواصلات)، کے لگ بھگ ۲۰ سالہ شاندار دَور میں سنت راجندر سنگھ جی نے دنیا کے نہایت ممتاز و اعلیٰ ریسرچ ادارے میں امتیازی مقام حاصل کیا۔

اُن کے دادا سنت کرپال سنگھ جی مہاراج (۱۸۹۴ء — ۱۹۷۴ء) نے اُنہیں نام دان کی دیکھشا دے کر قلبی نُور اور ایشوری لَے سے روشناس کروایا۔ اور رُوحانی سفر پر اُن کی رہنمائی کی۔ اُن کے پتا سنت درشن جی مہاراج (۱۹۲۱ء — ۱۹۸۹ء) نے رُوحانی فرائض کی ادائیگی میں اُن کی قیادت کرتے ہوئے اُنہیں رُوحانی

وزارت مقرر کیا۔

اپنے اعلیٰ فرائض کی ادائیگی کے سلسلہ کے پہلے سال میں سنت راجندر سنگھ جی نے دہلی (بھارت) میں ۴ سے ۷ فروری تک پہلی انسانی یکجہتی کانفرنس کا انعقاد کیا۔ بھارت سرکار، دھارمک اور سماجی لیڈروں نے روحانیت کے ذریعہ امنِ عالم کے لیے راستے جُٹانے میں اُن کے ساتھ شمولیت کی۔

میکسیکو سٹی میں اپنے ۱۹۹۰ء کے عالمی دورے کے دوران سنت راجندر سنگھ جی کو "پرچم امن" سے نوازا گیا۔ یاد رہے کہ موصوف سے پہلے محض تین دیگر عالمی رہنماؤں بشمولہ پریزیڈنٹ میخائل گورباچیف (سوویت یونین) پریزیڈنٹ اوسکر ایریاس (کوسٹاریکا) اور دلائی لامہ (تبت) کو یہ اعزاز دیا گیا تھا۔

کولمبیا میں اُن کا استقبال پریذیڈنٹ ورجیلیو بارکو نے کیا۔ اس دوران انہیں سٹی کونسل کے میئر اور پریزیڈنٹ نے کیلی کا میڈل اور تختی پیش کی۔ علاوہ ازیں کولمبیا کی وزارتِ تعلیم نے انہیں میڈل آف کلچرل میرٹ بھینٹ کیا۔

امریکہ میں انہیں اُن کی عظیم خدمات عالمی امن کے لیے مشی گن اسٹیٹ لیجسلیچر نے خصوصی خراج تحسین پیش کیا۔

ستمبر ۱۹۹۰ء اور ۱۹۹۱ء میں سنت راجندر سنگھ جی نے پہلی و دوسری عالمی تصوف کانفرنسیں کا انعقاد، دہلی (بھارت) میں کیا۔ جس میں شمولیت کے لیے شمالی و جنوبی امریکہ، یورپ، افریقہ، ایشیا اور آسٹریلیا کے لوگ آئے۔ یہ کانفرنسیں لامثال نوعیت کی تھیں۔

سنت راجندر سنگھ جی ایک ایسے سائنسداں ہیں جنہیں ذاتِ الٰہی نے روحانیت سے منور کیا ہے۔ انہوں نے اپنی زندگی نسلِ انسانی کے لیے وقف کر رکھی ہے تاکہ بنی نوعِ انسان انترآتما کے روحانی تجربات سے فیض یاب ہو اور پرم پتا پرمیشور کے درشن کرے۔

OTHER BOOKS AND LITERATURE

BY DARSHAN SINGH

The Wonders of Inner Space
Spiritual Awakening
The Secret of Secrets: Spiritual Talks
A Tear and a Star
The Cry of the Soul: Mystic Poetry
The Meaning of Christ
The Ambassadors of Peace: A Dialogue at the United Nations Between Sant Darshan Singh and Dr. Robert Muller
Soulergy: The Source of All Energy
Talash-e-Noor (Quest for Light) (Urdu poetry)
Manzil-e-Noor (Abode of Light) (Urdu poetry)
Matah-e-Noor (Treasure House of Light) (Urdu poetry)

BY KIRPAL SINGH

Godman: Finding a Spiritual Master
The Crown of Life: A Study in Yoga
Morning Talks
Naam or Word
Prayer: Its Nature and Technique
A Great Saint—Baba Jaimal Singh: His Life and Teachings
Jap Ji: The Message of Guru Nanak
Spiritual Elixir, Vols. I and II
The Teachings of Kirpal Singh (compiled and edited by Ruth Seader): Vol. I: The Holy Path, Vol. II: Self-Introspection/Meditation, Vol. III: The New Life (complete in one book)
Heart to Heart Talks—Vols. I and II (edited by Malcolm Tillis)
The Night Is a Jungle and Other Discourses of Kirpal Singh
Man! Know Thyself
Spirituality: What It Is
The Mystery of Death
The Wheel of Life: The Law of Action and Reaction
A Brief Life Sketch of Hazur Baba Sawan Singh Ji Maharaj
God Power/Christ Power/Guru Power

BY OTHER AUTHORS

Portrait of Perfection: A Pictorial Biography of Kirpal Singh
The Beloved Master, edited by Bhadra Sena
Classics & Creations: A World of Vegetarian Cooking
The Ocean of Grace Divine, edited by Bhadra Sena
The Saint and His Master, by B.M. Sahai and R.K. Khanna
Seeing Is Above All: Sant Darshan Singh's First Indian Tour, edited by H.C. Chadda
Kirpal Singh: The Story of a Saint, compiled and adapted for children; with illustrations

ORDERING BOOKS

Books may be ordered through your bookseller or directly from Sawan Kirpal Publications, Route 1, Box 24, Bowling Green, VA 22427, or Sawan Kirpal Publications, 2 Canal Road, Vijay Nagar, Delhi-110009, India.

SAT SANDESH: THE MESSAGE OF THE MASTERS

This monthly magazine is filled with practical and inspiring articles on all aspects of the mystic experience. Discourses by the living Master, Sant Rajinder Singh, provide the initiate and seeker with information and guidance on meditation and the spiritual life. Also included are articles by Sant Darshan Singh, Sant Kirpal Singh, and Baba Sawan Singh. Poetry, photos, and other features appear in each issue. For subscription information write: Sat Sandesh, Subscription Dept., Route 1, Box 24, Bowling Green, VA 22427.

Sat Sandesh is published in English, French, German, Spanish, Hindi, Punjabi, Urdu, Marathi, and Sindhi.

FURTHER INFORMATION

Mr. T.S. Khanna, General Representative, 8605-C Village Way, Alexandria, VA 22309.

Olga Donenberg, Midwest Representative, 6007 N. Sheridan Rd., #14-B, Chicago, IL 60660.

Sunnie Cowen, Southern Representative, 3976 Belle Vista Dr. E, St. Petersburg Beach, FL 33706.

Sant Rajinder Singh may be contacted at Kirpal Ashram, 2 Canal Road, Vijay Nagar, Delhi-110009, India.

FOR BOOKS AND LITERATURE, CONTACT:

DUTCH: Darshan Kumari, Kromme Waal 16, Amsterdam, Netherlands.

ENGLISH: Sawan Kirpal Publications, Rt. 1, Box 24, Bowling Green, VA 22427, U.S.A.; and Kirpal Ashram, 2 Canal Road, Vijay Nagar, Delhi-110009, India.

FRENCH: Guy Paquette, 290 Lawrence St., Apt. 239, Greenfield Park, Quebec J4V 2Z4, Canada; or Betta Mouangue Joseph, 3 Square de Nouveau, Belleville 75020 Paris, France.

GERMAN: Brigitte Boehm, Heimstrasse 8, 7015 Korntal-Munchingen 1, Stuttgart, West Germany; or Helga Kammerl, Jaegerberg, 8137 Berg-2, Farchach, W. Germany.

GREEK: Gabriel Simonetos, 28 Kolokotroni St., Filothei, Athens, Greece.

INDONESIAN: Eddie Boon, Hotel Kebayoran, Jalan Senayan 87, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan 12180, West Jawa, Indonesia.

ITALIAN: Mrs. Lieselotte Civitillo-Binder, Via R. Vaselli 1, Castel di Decima, 00138, Rome, Italy.

SPANISH: Ernesto Valladares, Calle Hernando de la Cruz 207, P.O. Box 927-A, Quito, Ecuador, South America.

SWEDISH: Leif Eriksson, Framnasgatan 20C, S-412, 62 Goteborg, Sweden.

BENGALI, GUJRATI, HINDI, MARATHI, PERSIAN, PUNJABI, SANSKRIT, SINDHI, TAMIL, TELUGU, AND URDU: Kirpal Ashram, 2 Canal Road, Vijay Nagar, Delhi-110009, India.

AMHARIC, ARABIC, CHINESE, CZECHOSLOVAKIAN, DOUALA, ESPERANTO, EWE, FINNISH, GUARANI, HAUSA, HEBREW, HUNGARIAN, IBO, JAPANESE, KOREAN, LATVIAN, NEMBE-IZO, NORWEGIAN, POLISH, PORTUGUESE, QUECHUA, RUMANIAN, RUSSIAN, SWAHILI, TAGALOG, TURKISH, TWI, UKRAINIAN, YORUBA, AND YUGOSLAVIAN: Write for information: Sandra Glassman, 100 Woodbine Circle, Needham Heights, MA 02194; and Sawan Kirpal Publications, Rt. 1, Box 24, Bowling Green, VA 22427.

About Sawan Kirpal Ruhani Mission: Science of Spirituality

Sawan Kirpal Ruhani Mission—Science of Spirituality is a nonprofit organization dedicated to bringing seekers after truth the teachings of Sant Rajinder Singh Ji Maharaj, Sant Darshan Singh Ji Maharaj, Sant Kirpal Singh Ji Maharaj, Hazur Baba Sawan Singh Ji Maharaj, and Masters who preceded them. Seekers are taught the science of meditation by which they experience the inner Light and Sound, rise above body-consciousness, transcend the higher spiritual regions, and ultimately attain self-knowledge and God-realization. Science of Spirituality, whose international headquarters is located at Kirpal Ashram, Delhi, India, has 550 centers in over forty countries. Seekers and students can visit Sant Rajinder Singh Ji Maharaj at Kirpal Ashram for meditation instructions, initiation, and retreats and to attend discourses, or they can meet him on his frequent world tours. Books, magazines, literature, translated into over fifty languages, and audio-visual materials on spirituality are also available.

Hazur Baba Sawan Singh Ji Maharaj (1858-1948): He made Surat Shabd Yoga, which had been accessible to the few, available to humanity at large. He prophesied a great spiritual awakening.

Sant Kirpal Singh Ji Maharaj (1894-1974): He presented the teachings of the Masters as a perfect science. Through three world tours, and books covering the entire field of spirituality, he brought the message of hope to every corner of the earth. In 1974, when he started the first Human Unity Conference, he declared that the golden age of spirituality had dawned.

Sant Darshan Singh Ji Maharaj (1921-1989): In his fifteen-year ministry, he established Sawan Kirpal Ruhani Mission—Science of Spirituality with five hundred fifty centers in over forty countries and literature translated into over fifty languages. He was a renowned mystic poet and received two Urdu Academy Awards for his collections. He explained spirituality as a path of "positive mysticism," in which one pursued one's spiritual goals while performing one's worldly responsibilities and making positive contributions to one's society and the world.